Беинса́ Дуно́
ПАНЕВРИТМИЯ

BEINÇA DOUNO

PANEURYTHMIE

ECHANGE RATIONNEL AVEC LES FORCES DE LA NATURE VIVANTE

SOFIA, 1938.

БЕИНСА ДУНО

ПАНЕВРИТМИЯ

РАЗУМНА ОБМѢНА СЪ СИЛИТѢ НА ЖИВАТА ПРИРОДА.

СОФИЯ, 1938.

ПАНЕВРИТМИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ

ОПИСАНИЕ.

Упражненията се правятъ на открито при изгрѣвъ слънце. Играчитѣ се нареждатъ въ два или повече концентрични кржга, като на всѣки играчъ отъ първия кржгъ отговаря такъвъ отъ втория, третия и т. н. кржгове.

„Ние сме часть отъ земния организъмъ и затова, когато той приема, и човѣшкиятъ организъмъ приема. И обратно, когато земниятъ дава, и човѣкъ дава. Затова именно, най-силно действуващи сж първитѣ слънчеви лжчи. Тогава и човѣшкиятъ организъмъ е най-възприемчивъ къмъ слънчевата енергия. Сутринь имаме всѣкога повече прана или жизнена енергия, отколкото на обѣдъ. Тогава живиятъ организъмъ поглъща най-много и най-мощно положителнитѣ енергии.

Първитѣ слънчеви лжчи сж най-активни. Тогава слънцето е въ апогея на своята дейность.“

(Изъ „Влиянието на слънчевата енергия“.)

1. Пробуждане. *)

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 1.

Изходно положение.

Всички обърнати въ дѣсно, единъ следъ другъ. Ржцетѣ на раменетѣ, лакти хоризонтално въ страни, съ свити пръсти. Нозетѣ прибрани.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ. Едновременно разтваряне ржцетѣ въ страни съ длани нагоре, до хоризонтално положение.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ, ржцетѣ обратно на раменетѣ съ лакти хоризонтално въ страни.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката № 1.

2. Примирение.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 2.

Изходно положение.

Всички обърнати въ дѣсно, единъ следъ другъ. Ржцетѣ събрани предъ гърдитѣ, една до друга, съ длани надолу и пръсти насочени напредъ.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ, и едновременно ржцетѣ съ плавно джгообразно движение въ страни (джгитѣ сж вдлъбнати линии).

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ, и ржцетѣ по обратния пжть идватъ до изходното си положение.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката № 2.

3. Даване.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 3.

Изходно положение.

Ржцетѣ опрѣни на гърдитѣ съ длани навжтре и пръсти нагоре.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; сжщевременно и ржцетѣ правятъ плавно движение напредъ, успоредни една на друга, съ длани нагоре, както при даването.

2. Лѣвиятъ кракъ на предъ; сжщевременно ржцетѣ се връщатъ въ изходното си положение по обратенъ пжть.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката № 3.

---

*) Заб. Всички движения започватъ съ дѣсния кракъ.

4. Възлизане.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 4.

Изходно положение.

Непосрѣдствено, безъ специално движение, отъ третото упражнение се минава къмъ следващето.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно дѣсната ржка напредъ нагоре отвесно, съ длань напредъ, а лѣвата надолу, малко назадъ.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; сжщевременно лѣвата ржка напредъ нагоре, отвесно, съ длань напредъ; едновременно съ дигане на лѣвата ржка, дѣсната се сваля и отива малко назадъ съ длань навънъ.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката № 4.

5. Дигане.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 5.

Изходно положение.

Непосрѣдствено отъ четвъртото упражнение минаваме къмъ следващето.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно дветѣ ржце нагоре отвесно, съ длани напредъ.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; едновременно дветѣ ржце се свалятъ плавно надолу, като дланитѣ отиватъ естествено назадъ.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката № 5.

6. Отваряне.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 6.

Изходно положение.

Непосрѣдствено отъ петото упражнение се минава къмъ следващето съ поставяне лѣвата ржка на кръста съ палеца назадъ, а дѣсната хоризонтално предъ гърдитѣ съ длань надолу.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно дѣсната ржка се разтваря хоризонтално джгообразно въ страни, съ длань надолу.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; едновременно дѣсната ржка се прегъва предъ гърдитѣ въ първото положение.

Тия движения се повтарятъ до 19. тактъ на музиката включително; следъ това смѣняме положението на ржцетѣ си — дѣсната ржка на кръста, а лѣвата се движи предъ гърдитѣ и въ страни. При това положение движенията продължаватъ до края на музиката.

7. Освобождение.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 7.

Изходно положение.

Непосрѣдствено следъ шестото упражнение се минава къмъ следващето съ поставяне ржцетѣ една до друга, предъ гърдитѣ, съ свити пръсти и съ длани надолу.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ се разтварятъ въ страни, като образуватъ вдлъбнати джги, като че кжсатъ нѣщо; сжщевременно дланитѣ се разтварятъ, насочени надолу.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ се връщатъ въ първоначалното си положение по обратния пжть.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

8. Плѣскане.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 8.

Изходно положение.

Непосрѣдствено следъ седмото упражнение се минава къмъ следващето по този начинъ: отъ последния моментъ на седмото упражнение — ржцетѣ предъ гърдитѣ и лѣвиятъ кракъ напредъ — минаваме къмъ новото упражнение.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ се разтварятъ съ джгообразно движение въ страни, съ длани малко нагоре.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ минаватъ по обратния пжть напредъ съ леко и кратко плѣскане.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

9. Чистене.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 9.

Изходно положение.

Непосрѣдствено отъ осмото упражнение се минава къмъ следващето съ поставяне ржцетѣ предъ устата съ тритѣ пръста допрѣни и съ полуотворени длани.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно духане и разтваряне ржцетѣ съ джгообразно движение въ страни.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ се връщатъ по обратния пжть въ първото положение съ вдишване.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

10. Летене.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА“, № 10.

Изходно положение.

Непосрѣдствено следъ деветото упражнение се минава къмъ следващето съ поставяне ржцетѣ хоризонтално въ страни, съ длани надолу.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ правятъ вълнообразни движения въ страни — наподобяващи движенията на птичи крила. Движението се прави предимно съ китката.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ повтарятъ сжщитѣ движения. Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

Забележка: Тия десеть упражнения се повтарятъ едно следъ друго безъ прекжсване.

11. Евера̀.

МУЗИКА: „ЕВЕРА“.

Изходно положение.

Всички обърнати къмъ центъра. Дѣсниятъ кракъ малко въ дѣсно. Дветѣ ржце на страни въ лѣво; дѣсната ржка свита предъ гърдитѣ, а лѣвата е протегната въ лѣво — и дветѣ съ длани надолу.

Ходъ на движенията.

Първи тактъ: Обръщане на дѣсно; лѣвиятъ кракъ на пръсти на мѣсто; едновременно ржцетѣ правятъ джговидно движение въ дѣсно.

Втори тактъ: Лѣвиятъ кракъ минава напредъ въ дѣсно; едновременно ржцетѣ се изхвърлятъ плавно напредъ, като лѣвата е опната, а дѣсната е съ свитъ лакътъ.

Трети тактъ: Обръщане въ дѣсно съ гърба къмъ центъра; лѣвиятъ кракъ остава на мѣсто на пръсти. Едновременно дветѣ ржце въ страни на дѣсно.

Четвърти тактъ: Обръщане въ лѣво; дѣсниятъ кракъ на пръсти на мѣсто; едновременно ржцетѣ минаватъ надолу и нагоре въ лѣво.

Пети тактъ: Дѣсниятъ кракъ минава напредъ въ лѣво; едновременно ржцетѣ правятъ джгообразно плавно движение напредъ, като дѣсната е опната, а лѣвата е съ свитъ лакътъ.

Шести тактъ: Обръщане въ лѣво съ лице къмъ центъра; дѣсниятъ кракъ остава на мѣсто на пръсти. Едновременно дветѣ ржце въ страни на лѣво.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

12. Скачане.

МУЗИКА: „СКАЧАНЕ“.

Изходно положение.

Всички обърнати къмъ центъра. Ржцетѣ нагоре съ длани напредъ.

Ходъ на движенията.

При първитѣ три ноти на първия тактъ навеждане напредъ отъ кръста. Ржцетѣ се спущатъ напредъ и надолу заедно съ тѣлото. При четвъртата и петата нота тѣлото се изправя, и едновременно ржцетѣ минаватъ обратно нагоре. При шестата нота съ украшението леко скачане на мѣсто на пръсти; едновременно плѣскане съ ржце надъ главата.

Това се повтаря петь пжти — до края на музиката.

При завършване ржцетѣ се снематъ съ длани навънъ, въ страни и надолу съ джгообразни движения.

13. Тъкане.

МУЗИКА: „ТЪКАНЕ“.

Изходно положение.

Всички обърнати въ дѣсно, наредени по двойки. Външниятъ отъ всѣка двойка две крачки напредъ. Ржцетѣ предъ гърдитѣ; лакти хоризонтално въ страни; длани надолу съ разтворени допрѣни срещуположни пръсти. Нозетѣ на мѣсто.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ се разтварятъ хоризонтално въ страни.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ, и ржцетѣ се връщатъ въ първоначалното си положение.

Съ тия движения осемь крачки напредъ.

3. Движения на вжтрешния кржгъ:

Странична стжпка въ дѣсно съ лѣвия кракъ, минаващъ предъ дѣсния. Сжщевременно ржцетѣ хоризонтално въ страни.

Дѣсниятъ кракъ крачка въ дѣсно. Едновременно ржцетѣ се възвръщатъ къмъ гърдитѣ.

Съ тия движения вжтрешниятъ кржгъ прави осемь странични крачки навънъ.

Движения на външния кржгъ:

Външниятъ кржгъ прави обратни движения отъ вънъ навжтре, къмъ центъра, едновременно съ движенията на вжтрешния кржгъ, именно:

Странична стжпка въ лѣво съ дѣсния кракъ, минаващъ предъ лѣвия. Сжщевременно ржцетѣ хоризонтално въ страни.

Лѣвиятъ кракъ крачка въ лѣво. Едновременно ржцетѣ предъ гърдитѣ.

Съ тия движения външниятъ кржгъ прави осемь странични крачки навжтре.

Съ тия движения двата кржга смѣнятъ мѣстата си.

4. Двата кржга правятъ осемь крачки напредъ, както отъ начало. Следъ това пакъ се правятъ странични движения отъ вжтрешния и външния кржгове, както е показано по-горе и т. н. — до края на музиката.

14. Мисли!

МУЗИКА: „МИСЛИ!“

Мисли,
Право мисли. } 2

Свещени мисли за живота ти крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи. } 2

Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи } 2

Изходно положение.

Всички обърнати въ дѣсно. Нозетѣ прибрани. Дветѣ ржце въ страни на дѣсно малко нагоре.

Ходъ на движенията.

1. Ржцетѣ съ джгообразно движение минаватъ надолу и въ страни на лѣво малко нагоре. Нозетѣ неподвижни. При това движение на ржцетѣ се изговаря думата „*Мисли*!“

2. Ржцетѣ по обратенъ пжть се връщатъ въ първото положение Нозетѣ неподвижни. Изговарятъ се думитѣ: *„Право мисли“*!

Тия две движения се повтарятъ още веднажъ.

3. Правятъ се шесть стжпки напредъ; едновременно ржцетѣ предъ тѣлото, свити отъ лактитѣ, правятъ шесть пжти движение на загребване. Презъ това време се изпѣватъ думитѣ: *„Свещени мисли за живота ти крепи“*. Тия думи се изпѣватъ четири пжти при сжщитѣ движения—всичко 24 стжпки.

4. Три стжпки напредъ. Едновременно ржцетѣ хоризонтално въ страни съ длани навънъ правятъ три пжти движения, като че крепятъ нѣщо. Презъ това време се изпѣватъ думитѣ: *„Крепи, крепи, крепи!“*

5. Правятъ се шесть крачки напредъ съ сжщитѣ движения на загребване. Изпѣватъ се думитѣ: *„Свещени мисли за живота ти крепи!“*

Движенията № 4 и 5 се повтарятъ още веднажъ.

Следъ това повтаряме цѣлото упражнение отъ начало още веднажъ.

15. Аумъ.

МУЗИКА: „АУМЪ“.

Аумъ, Аумъ, Аумъ!
Омъ, Омъ, Ауменъ!

Изходно положение.

Всички обърнати въ дѣсно единъ следъ другъ. Нозетѣ прибрани. Ржцетѣ свободно надолу.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ. Едновременно дѣсната ржка напредъ нагоре съ 45 градуса наклонъ. Лѣвата ржка опната назадъ съ длань назадъ. Лѣвиятъ кракъ сжщо опнатъ и повдигнатъ въ въздуха назадъ. Едновременно се изпѣва *„Аумъ“*.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ. Едновременно лѣвата ржка напредъ нагоре съ 45 градуса наклонъ. Дѣсната ржка опната назадъ съ длань назадъ. Дѣсниятъ кракъ сжщо опнатъ и повдигнатъ въ въздуха назадъ. Едновременно се изпѣва *„Аумъ!“*

Движенията на дветѣ ржце сж напълно аналогични, като се смѣнятъ последователно.

Горнитѣ движения се повтарятъ 6 пжти — по три пжти за всѣки кракъ — до края на музиката.

Цѣлата мелодия съ движенията се повтаря нѣколко пжти.

16. Изгрѣва слънцето.

МУЗИКА: „ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО“.

Изгрѣва слънцето,
Праща свѣтлина,
Носи радость за живота тя. } 2

Сила жива, изворна, течуща. }
Сила жива, изворна, течуща. } 2

Зунъ мезунъ,
Зунъ мезунъ,
Биномъ томето. } 2

Изходно положение.

Всички обърнати въ дѣсно единъ следъ други. Нозетѣ прибрани. Ржцетѣ леко предъ гърдитѣ; лактитѣ прибрани къмъ тѣлото.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ. Едновременно дветѣ ржце нагоре съ джгообразни движения се спиратъ надъ главата малко въ страни. Лѣвиятъ кракъ на мѣсто на пръсти. Едновременно се изпѣватъ думитѣ: *„Изгрѣва слънцето“*.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ. Дѣсниятъ на мѣсто на пръсти. Едновременно ржцетѣ се разтварятъ широко джгообразно въ страни, и се изпѣватъ думитѣ: *„Праща свѣтлина“*.

3. Дѣсниятъ кракъ напредъ. Лѣвиятъ кракъ на мѣсто. Едновременно дветѣ ржце предъ гърдитѣ въ първото положение, и се изпѣватъ думитѣ: *„Носи радость за живота тя“*.

Движенията въ горнитѣ три точки се повтарятъ два пжти.

4. Следъ това се правятъ 6 крачки напредъ, като при всѣка крачка се прави загребване съ ржце свити при лактитѣ, съ длани нагоре съ слабо отдалечени единъ отъ други пръсти. Загребванията започватъ отдолу и се повтарятъ все по-нагоре до гърдитѣ. Едновременно се изпѣватъ думитѣ:

„Сила жива изворна течуща“. Представя се символично бликане на вода.

Движението № 4. се повтаря 4 пжти.

5. При последния моментъ на № 4. поставяме ржцетѣ предъ гърдитѣ въ първоначалното положение.

Дѣсниятъ кракъ напредъ. Едновременно ржцетѣ напредъ успоредни една на друга съ длани нагоре.

6. Лѣвиятъ кракъ напредъ. Едновременно прибиране ржцетѣ предъ гърдитѣ.

Движенията № 5 и 6 се повтарятъ 5 пжти — за 10 стжпки като едновременно се изпѣватъ думитѣ: *„Зунъ мезунъ, зунъ мезунъ, биномъ томето“*.

Последнитѣ 10 стжпки се повтарятъ още веднажъ.

Цѣлото упражнение отъ начало се играе два пжти.

17. Квадратъ.

МУЗИКА: „КВАДРАТЪ“.

Изходно положение.

Всички обърнати съ лице къмъ центъра. Нозетѣ прибрани. Ржцетѣ предъ гърдитѣ съ длани надолу, съ допрѣни срѣщуположни пръсти; лакти хоризонтални.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ прави малка, лека стжпка въ страни, като докосва земята само съ пръсти. Едновременно ржцетѣ се разтварятъ хоризонтално въ страни.

2. Дѣсниятъ кракъ взема първото си положение. Едновременно ржцетѣ се прибиратъ предъ гърдитѣ въ първото си положение.

3. Лѣвиятъ кракъ прави сжщата малка, лека стжпка въ страни. Едновременно ржцетѣ въ страни.

4. Лѣвиятъ кракъ заема първото си положение. Ржцетѣ предъ гърдитѣ.

Горнитѣ четири движения се повтарятъ още веднажъ.

5. Дѣсниятъ кракъ напредъ, къмъ центъра на кржга. Едновременно ржцетѣ се издигатъ нагоре съ длани навънъ надъ височината на главата и съ джгообразно движение се спиратъ хоризонтално въ страни.

6. Лѣвиятъ кракъ напредъ. Едновременно ржцетѣ по обратния пжть се връщатъ въ първоначалното положение.

Движенията № 5 и 6 се повтарятъ, додето се изкаратъ осемь стжпки, като при седмата стжпка правимъ четвърть обръщане въ лѣво, а при осмата стжпка лѣвиятъ кракъ се прибира при дѣсния, и ржцетѣ се прибиратъ на гърдитѣ въ първоначалното си положение.

При това положение всички играчи сж обърнати съ дѣсната ржка къмъ центъра.

7. Въ такъво положение правимъ всички движения отъ начало до № 6 включително, само че на края на № 7 всички играчи сж обърнати вече съ гърба къмъ центъра.

8. Както № 7. На края на № 8. играчитѣ сж обърнати съ лѣвата ржка къмъ центъра.

9. Както № 8. На края на № 9. играчитѣ сж обърнати съ лице къмъ центъра, следъ като е направено пълно кржгово завъртване въ лѣво.

Всичко отъ начало се прави още веднажъ.

18. Красота.

МУЗИКА: „КРАСОТА“.

Изходно положение.

Всички обърнати въ дѣсно единъ следъ другъ. Ржцетѣ надолу, нозетѣ прибрани.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ стжпка напредъ съ залюляване тѣлото напредъ на дѣсния кракъ, после назадъ на лѣвия и пакъ напредъ на дѣсния. Едновременно дѣсната ржка напредъ нагоре 45⁰, съ длань напредъ. а лѣвата назадъ надолу.

2. Лѣвиятъ кракъ стжпка напредъ съ залюляване тѣлото напредъ на лѣвия кракъ, после назадъ на дѣсния и пакъ напредъ на лѣвия. Едновременно лѣвата ржка напредъ нагоре 45⁰, съ длань напредъ, а дѣсната назадъ надолу. Движенията на лѣвата и дѣсната ржка сж аналогични и се смѣняватъ.

Горнитѣ движения се повтарятъ до края на музиката.

19. Подвижность.

МУЗИКА: „КРАСОТА.“

Изходно положение.

Играчитѣ сж обърнати съ лице къмъ центъра. Ржцетѣ хоризонтално налѣво. Нозетѣ прибрани.

Ходъ на движенията.

1. Люлѣйно движение на ржцетѣ въ дѣсно; едновременно дѣсниятъ кракъ прави крачка въ дѣсно, лѣвиятъ на мѣсто на пръсти; леко обръщане на тѣлото въ дѣсно.

2. Полукржгъ въ дѣсно и заставане съ гръбъ къмъ центъра; това завъртване става върху пръститѣ на дѣсния кракъ, при което лѣвиятъ минава на лѣво въ страни. Едновременно ржцетѣ минаватъ леко напредъ предъ гърдитѣ съ допрѣни пръсти и се разтварятъ хоризонтално въ страни.

3. Лѣвата ржка минава въ дѣсно и леко хваща пръститѣ на дѣсната ржка. Едновременно тежестьта на тѣлото пада върху дѣсния кракъ. Лѣвиятъ на пръсти на мѣсто.

4. Люлѣйно движение на ржцетѣ въ лѣво; едновременно тежестьта на тѣлото пада върху лѣвия кракъ. Дѣсниятъ на пръсти на мѣсто съ леко обръщане на тѣлото въ лѣво.

5. Полукржгъ въ лѣво и заставане отново съ лице къмъ центъра; това завъртване става върху пръститѣ на лѣвия кракъ, при което дѣсниятъ минава на дѣсно въ страни. Едновременно ржцетѣ минаватъ леко напредъ предъ гърдитѣ съ допрѣни пръсти и се разтварятъ хоризонтално въ страни.

6. Дѣсната ржка минава въ лѣво и леко хваща пръститѣ на лѣвата ржка. Едновременно тежестьта на тѣлото пада върху лѣвия кракъ. Дѣсниятъ на пръсти на мѣсто.

Горнитѣ шесть точки се повтарятъ до края на музиката, като се има предъ видъ, че при повтарянето при точка първа не се прави крачка въ дѣсно, понеже нозетѣ сж вече на разстояние отъ предидущитѣ движения.

20. Побеждаване.

МУЗИКА: „ПОБЕЖДАВАНЕ“.

Изходно положение.

Играчитѣ сж обърнати въ дѣсно единъ следъ другъ. Нозетѣ прибрани. Дветѣ ржце сж отъ дѣсната страна, обърнати назадъ надолу подъ наклонъ 45⁰.

Ходъ на движенията.

1. Дветѣ ржце минаватъ напредъ и нагоре, като че тласкатъ въздуха. Едновременно дѣсниятъ кракъ прави стжпка напредъ, а лѣвиятъ на пръсти на мѣсто.

2. Дветѣ ржце минаватъ отъ лѣвата страна, обърнати назадъ надолу.

3. Ржцетѣ минаватъ напредъ и нагоре, като че тласкатъ въздуха. Едновременно лѣвиятъ кракъ стжпка напредъ, а дѣсниятъ на пръсти на мѣсто.

4. Дветѣ ржце минаватъ отъ дѣсната страна, обърнати назадъ надолу.

Горнитѣ движения се повтарятъ до края на музиката.

21. Радостьта на земята (Люлѣене).

МУЗИКА: „РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА.“

Изходно положение.

Играчитѣ сж обърнати съ лице къмъ центъра. Дветѣ ржце въ дѣсно. Нозетѣ малко отдалечени.

Ходъ на движенията.

1. Залюляване тѣлото въ лѣво. Едновременно дветѣ ржце съ джгообразно движение минаватъ на лѣво, при което дѣсниятъ кракъ се дига леко и малко се приближава къмъ лѣвия.

2. Залюляване тѣлото въ дѣсно. Едновременно дветѣ ржце съ джгообразно движение минаватъ на дѣсно, при което лѣвиятъ кракъ се дига леко и малко се приближава къмъ дѣсния.

3. Повтаря се точка 1.

4. Повтаря се точка 2.

5. Обръщане въ дѣсно. Едновременно дветѣ ржце минаватъ напредъ нагоре, а лѣвиятъ кракъ прави крачка напредъ; дѣсниятъ на мѣсто на пръсти.

6. Тѣлото се обръща въ дѣсно съ гръбъ къмъ центъра. Дветѣ ржце минаватъ въ дѣсно.

7. Както точка 1.

8. Както точка 2.

9. Както точка 1.

10. Обръщане въ лѣво. Едновременно дветѣ ржце минаватъ напредъ нагоре, а дѣсниятъ кракъ прави крачка напредъ; лѣвиятъ на мѣсто на пръсти.

11. Обръщане на лѣво, т. е. съ лице къмъ центъра, и дветѣ ржце минаватъ въ лѣво, както въ точка първа и т. н.; повтарятъ се следващитѣ точки до края на музиката.

22. Запознаване.

МУЗИКА: „ЗАПОЗНАВАНЕ“.

Изходно положение.

Наредени по двама въ два концентрични кржга. Играчитѣ на всѣка двойка сж съ заловени срѣщни ржце, като тия отъ вжтрешния кржгъ държатъ дѣсната си ржка по-високо отъ лѣвата, а тия отъ външния кржгъ обратно. Понеже дѣсната ржка е активна — даваща, а лѣвата — пасивна — възприемаща, то винаги при залавяне ржцетѣ на двамата играчи дѣсната ржка остава отгоре.

Нозетѣ малко отдалечени.

Ходъ на движенията.

1. Дветѣ двойки ржце се премѣстватъ въ лѣво (спрѣмо вжтрешния кржгъ). Нозетѣ на мѣсто.

2. Дветѣ двойки ржце се премѣстватъ въ дѣсно (спрѣмо вжтрешния кржгъ), т. е. идватъ въ първоначалното положение.

3. Повтаря се точка 1.

4. Пускатъ се ржцетѣ и следъ леко допиране предъ гърдитѣ се разтварятъ въ страни. *Едновременно* обръщане кржгомъ: вжтрешнитѣ съ лице къмъ центъра, а външнитѣ — съ гръбъ.

5. Дѣсната рѫка на тия отъ вѫтрешния крѫгъ минава въ лѣво и леко хваща пръститѣ на лѣвата рѫка. Нозетѣ безъ движение. Лѣвата рѫка на тия отъ външния крѫгъ минава въ дѣсно и леко хваща пръститѣ на дѣсната рѫка.

6. Играчитѣ на вѫтрешния крѫгъ се обръщатъ въ дѣсно; едновременно рѫцетѣ минаватъ напредъ нагоре, при което тежестьта пада върху дѣсния кракъ, а лѣвиятъ минава въ въздуха напредъ.

Играчитѣ на външния крѫгъ се обръщатъ въ лѣво; едновременно рѫцетѣ минаватъ напредъ нагоре, при което тежестьта пада върху лѣвия кракъ, а дѣсниятъ минава въ въздуха напредъ.

7. Обръщане лице срещу лице и залавяне на рѫцетѣ отново по двойки; за вѫтрешния крѫгъ рѫцетѣ сѫ въ лѣво, а за външния — отъ дѣсно.

8. За вѫтрешния крѫгъ рѫцетѣ минаватъ въ дѣсно; за външния крѫгъ — въ лѣво. Нозетѣ безъ движение. По този начинъ се връщаме въ първоначалното положение.

Горнитѣ движения се повтарятъ до края на музиката.

23. Хубавъ день.

МУЗИКА: „ХУБАВЪ ДЕНЬ“.

Изходно положение.

Играчитѣ наредени по двама въ крѫгъ, обърнати на дѣсно. Рѫцетѣ на кръста съ палеца назадъ. Нозетѣ прибрани.

Ходъ на движенията.

1. Изнасяне на дѣсния кракъ напредъ въ въздуха и пружиниране на лѣвия съ прегъване на лѣвото колѣно — 4 пѫти.

Рѫцетѣ си оставатъ въ изходното положение. При 4. бройка стѫпва се съ дѣсния кракъ крачка напредъ.

2. Изнасяне на лѣвия кракъ напредъ въ въздуха и пружиниране на дѣсния съ прегъване на дѣсното колѣно—4 пѫти. Рѫцетѣ както въ изходното положение. При 4-тата бройка стѫпва се съ лѣвия кракъ крачка напредъ.

Тия две точки се повтарятъ 4 пѫти — всичко 32 бройки.

3. Изнасяне дѣсния кракъ напредъ въ въздуха и пружиниране на лѣвия съ прегъване на лѣвото колѣно — 4 пѫти. Едновременно дѣсната рѫка дигната нагоре съ длань напредъ; лѣвата остава на кръста. При 4-тата бройка стѫпва се съ дѣсния кракъ крачка напредъ.

4. Изнасяне лѣвия кракъ напредъ въ въздуха и пружиниране на дѣсния съ прегъване на дѣсното колѣно — 4 пѫти. Едновременно лѣвата рѫка дигната нагоре съ длань напредъ; дѣсната остава на кръста. При 4-тата бройка стѫпва се съ лѣвия кракъ крачка напредъ.

Точка трета и четвърта се повтарятъ три пѫти — всичко 24 бройки.

5. Нозетѣ правятъ сѫщитѣ движения както при точка 1, само че едновременно вѫтрешнитѣ рѫце на двойкитѣ заловени нагоре, а външнитѣ на кръста.

6. Нозетѣ правятъ сѫщитѣ движения както при точка 2, само че едновременно вѫтрешнитѣ рѫце на двойкитѣ заловени нагоре, а външнитѣ на кръста.

Точка 5 и 6 се повтарятъ 4 пѫти — всичко 32 бройки.

7. Нозетѣ правятъ сѫщитѣ движения както при точка 1, само че едновременно външнитѣ рѫце заловени, а вѫтрешнитѣ свободно пуснати надолу.

8. Нозетѣ правятъ сѫщитѣ движения както при точка 2, само че едновременно вѫтрешнитѣ рѫце се улавятъ и издигатъ нагоре, а външнитѣ свободно пуснати.

Точка 7 и 8 се повтарятъ 3 пѫти — всичко 24 бройки.

24. Колко сме доволни.

МУЗИКА: „КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ“.

Изходно положение.

Играчитѣ по двама въ кръгъ, обърнати въ дѣсно. Рѫцетѣ на кръста съ палеца назадъ, нозетѣ прибрани.

Ходъ на движенията.

1. Рѫцетѣ оставатъ на кръста. Стѫпка напредъ съ дѣсния кракъ.

2. Рѫцетѣ оставатъ на кръста. Стѫпка напредъ съ лѣвия кракъ.

3. Рѫцетѣ си оставатъ на кръста. Стѫпка напредъ съ дѣсния кракъ. Едновременно лѣвиятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

4. Рѫцетѣ си оставатъ на кръста. Тежестьта на тѣлото пада върху лѣвия кракъ, който си остава на мѣсто. Едновременно дѣсниятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

(Точки 3 и 4 можемъ да ги наречемъ люлѣйна стѫпка на дѣсния и лѣвия кракъ).

Стѫпване на дѣсния кракъ и повтаряне на точки 1 — 4.

5. Вѫтрешнитѣ рѫце на двойкитѣ заловени нагоре и съ замахъ напредъ, а външнитѣ рѫце сѫщо съ замахъ правятъ полукрѫгово движение отдолу напредъ нагоре. Едновременно стѫпваме на дѣсния кракъ, а лѣвиятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

6. Дветѣ рѫце на двойкитѣ съ дѫгообразно движение минаватъ назадъ (разбира се, външнитѣ сѫ свободни, а вѫтрешнитѣ заловени). Едновременно тежестьта на тѣлото пада върху лѣвия кракъ, който си остава на мѣсто, а дѣсниятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

7. Вжтрешнитѣ ржце, които си оставатъ заловени, едновременно съ външнитѣ свободни, правятъ полукржгово движение отдолу напредъ нагоре. Въ сжщото време стжпване на дѣсния кракъ, а лѣвиятъ леко минава напредъ въ въздуха.

8. Ржцетѣ правятъ подемъ още по-нагоре. Едновременно стжпване съ лѣвия кракъ напредъ, а дѣсниятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

9. Дветѣ ржце на двойкитѣ съ джгообразно движение минаватъ назадъ (разбира се, външнитѣ сж свободни, а вжтрешнитѣ заловени). Едновременно тежестьта на тѣлото пада върху дѣсния кракъ, който си остава на мѣсто, а лѣвиятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

10. Вжтрешнитѣ ржце, които си оставатъ заловени, едновременно съ външнитѣ свободни, правятъ полукржгово движение напредъ нагоре. Въ сжщото време стжпване на лѣвия кракъ, а дѣсниятъ леко минава напредъ въ въздуха.

11. Ржцетѣ правятъ подемъ още по-нагоре. Едновременно стжпване съ дѣсния кракъ напредъ, а лѣвиятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

12. Дветѣ ржце на двойкитѣ съ джгообразни движения минаватъ назадъ (разбира се, външнитѣ сж свободни, а вжтрешнитѣ сж заловени). Едновременно тежестьта на тѣлото пада върху лѣвия кракъ, който си остава на мѣсто, а дѣсниятъ на мѣсто се дига въ въздуха.

Отъ 5. до 12. точки включително повтаряме още веднажъ.

Следъ това се повтаря отъ начало цѣлото упражнение до края на музиката.

25. Стжпка по стжпка.

МУЗИКА: „СТЖПКА ПО СТЖПКА“.

Изходно положение.

Играчитѣ сж наредени по двама въ кржгъ обърнати на дѣсно. Ржцетѣ на кръста съ палци назадъ. Нозетѣ прибрани.

Ходъ на движенията.

1. Стжпка въ страни съ дѣсния кракъ.
2. Дѣсниятъ кракъ се прибира при лѣвия.
3. Както 1.
4. Както 2.
5. Стжпка напредъ съ дѣсния кракъ.
6. Дѣсниятъ се прибира обратно при лѣвия.
7. Както 5.
8. Както 6.

9. Стжпка напредъ съ дѣсния кракъ,
10. Стжпка напредъ съ лѣвия кракъ.
11. Както 9.
12. Лѣвиятъ се прибира при дѣсния.
Повтаряне горнитѣ движения съ лѣвия кракъ, а именно:
13. Стжпка въ страни съ лѣвия кракъ.
14. Лѣвиятъ кракъ се прибира при дѣсния.
15. Както 13.
16. Както 14.
17. Стжпка напредъ съ лѣвия кракъ.
18. Лѣвиятъ кракъ се прибира обратно при дѣсния.
19. Както 17.
20. Както 18.
21. Стжпка напредъ съ лѣвия кракъ.
22. Стжпка напредъ съ дѣсния кракъ.
23. Както 21.
24. Дѣсниятъ се прибира при лѣвия.

Горнитѣ 24 точки се повтарятъ до края на музиката.

До № 2 ржцетѣ сж на кръста. Отъ № 2 вжтрешнитѣ ржце на двойкитѣ се улавятъ и дигатъ нагоре, а външнитѣ си оставатъ на кръста. Отъ № 4 и вжтрешнитѣ ржце отново на кръста.

26. На ранина.

МУЗИКА: НА РАНИНА.

Даденото упражнение се състои отъ 3 фигури. При 1. и 2. фигури мелодията се изсвирва по веднажъ, а при 3-тата два пжти.

Изходно положение.

Играчитѣ сж наредени по двама въ кржгъ, обърнати въ дѣсно. Ржцетѣ на кръста съ палци назадъ. Нозетѣ прибрани.

Ходъ на движенията.

I. фигура.

1. Дѣсниятъ кракъ се кръстосва предъ лѣвия съ полукржгово движение.
2. Дѣсниятъ кракъ съ обратно полукржгово движение се връща въ дѣсно и застава малко въ страни на пръсти.
3. Както точка 1.
4. Дѣсниятъ кракъ съ обратно полукржгово движение се прибира при лѣвия.
5. Четири крачки напредъ, като се почва съ дѣсния кракъ. При

четвъртата крачка лѣвиятъ кракъ се прибира при дѣсния.

6. Лѣвиятъ кракъ се кръстосва предъ дѣсния съ полукржгово движение.

7. Лѣвиятъ кракъ съ обратно полукржгово движение се връща въ лѣво и застава малко въ страни на пръсти.

8. Както точка 6.

9. Лѣвиятъ кракъ съ обратно полукржгово движение се прибира при дѣсния.

10. Четири крачки напредъ, като се почва съ лѣвия кракъ. При четвъртата крачка дѣсниятъ кракъ се прибира при лѣвия.

Горнитѣ точки се повтарятъ до края на мелодията.

II. фигура.

Безъ прекжсване вжтрешнитѣ ржце на двойкитѣ се залавятъ и дигатъ до височината на главата. Външнитѣ ржце на кръста.

1. Четири крачки напредъ, като се почва съ дѣсния кракъ.

2. Люлѣйна стжпка на мѣсто — назадъ на петитѣ и напредъ на пръститѣ. Едновременно при люлѣенето назадъ заловенитѣ ржце минаватъ сжщо назадъ, а при люлѣенето напредъ—минаватъ напредъ нагоре.

3. Както точка 2.

Горнитѣ три точки се повтарятъ до края на мелодията.

III. фигура.

Безъ прекжсване ржцетѣ се поставятъ на кръста.

Четири крачки напредъ, като се почва съ дѣсния кракъ. Презъ това време ржцетѣ сж на кръста.

1. Стжпка въ страни съ дѣсния кракъ. Едновременно ржцетѣ хоризонтално въ страни.

2. Дѣсниятъ кракъ се прибира при лѣвия. Ржцетѣ обратно на кръста.

3. Както точка 1.

4. Както точка 2.

5. Стжпка напредъ съ дѣсния кракъ. Едновременно ржцетѣ напредъ успоредни една на друга.

6. Дѣсниятъ кракъ се прибира обратно при лѣвия. Ржцетѣ на кръста.

7. Както 5.

8. Както 6.

9. Стжпка напредъ съ дѣсния кракъ. Едновременно ржцетѣ напредъ успоредни една на друга.

10. Стжпка напредъ съ лѣвия кракъ. Едновременно ржцетѣ обратно на кръста.

11. Както 9.

12. Лѣвиятъ кракъ се прибира при дѣсния. Ржцетѣ на кръста.

Повтаряме горнитѣ 12 точки съ лѣвия кракъ а именно:

13. Стжпка въ страни съ лѣвия кракъ. Едновременно ржцетѣ хоризонтално въ страни.

14. Лѣвиятъ кракъ се прибира при дѣсния. Ржцетѣ обратно на кръста.

15. Както 13.

16. Както 14.

17. Стжпка напредъ съ лѣвия кракъ. Едновременно ржцетѣ напредъ успоредни една на друга.

18. Лѣвиятъ кракъ се прибира обратно при дѣсния. Ржцетѣ на кръста.

19. Както 17.

20. Както 18.

21. Стжпка напредъ съ лѣвия кракъ. Едновременно дветѣ ржце напредъ успоредни една на друга.

22. Стжпка напредъ съ дѣсния кракъ. Ржцетѣ обратно на кръста.

23. Както 21.

24. Дѣсниятъ кракъ се прибира при лѣвия Ржцетѣ на кръста.

Тия 24 точки се повтарятъ, додето се изсвири цѣлата мелодия два пжти.

27. Дишане.

МУЗИКА: Упражнение за правилно дишане и пѣние.

Изходно положение.

Обърнати къмъ центъра на кржга. Ржцетѣ предъ гърдитѣ. Нозетѣ прибрани.

Ходъ на движенията.

1. При първия продължителенъ тонъ поемане дъхъ; едновременно разтваряне ржцетѣ хоризонтално въ страни.

2. При следващитѣ тонове до края на музикалната фраза издишване съ пѣние на гласната „а“ по даденитѣ тонове. Едновременно ржцетѣ се прибиратъ обратно предъ гърдитѣ.

№ 1. и 2. се повтарятъ три пжти.

Горното се прави по три пжти за всѣка отъ следващитѣ две музикални фрази.

28. Промисъль.

ФОРМУЛА:

„Да пребжде Божиятъ миръ и да изгрѣе Божията радость и Божието веселие въ нашитѣ сърдца“.

Изходно положение.

Всички обърнати къмъ центъра. Ржцетѣ надолу. Нозетѣ прибрани. Съсрѣдоточена мисъль.

Ходъ на движенията.

При изговаряне формулата ржцетѣ постепенно се издигатъ хоризонтално въ страни и нагоре, додето се съединятъ надъ главата въ остъръ жгълъ. Следъ това обливане съ бавно спущане на ржцетѣ отъ дветѣ страни на тѣлото, додето дойдатъ въ първоначалното положение.

Горното повтаряме три пжти.

ПРИБАВКА.

Пентаграмъ.

МУЗИКА: ПЕНТАГРАМЪ (БАРХАНЪ БЕРУ).

Изходно положение.

Всички се раздѣлятъ на групи отъ по 10 души. Всѣка група играе самостоятелно, като образува две успоредни редици отъ по 5 души. Двѣтѣ редици на групата сѫ обърнати къмъ една и сѫща посока (фигура I), съ рѫце предъ гърдитѣ, длани надолу и лакти хоризонтално въ страни.

Фигура I.

1	2	3	4	5
O	O	O	O	O
O	O	O	O	O
6	7	8	9	10

Срѣднитѣ две числа (3 и 8) сѫ глава.

А 2 и 7, както 4 и 9, сѫ нозе.

Крайнитѣ числа 1 и 6, както 5 и 10, сѫ рѫце.

Главата (3 и 8) и рѫцетѣ (1 и 6; 5 и 10) общо се наричатъ тройка.

Ходъ на движенията.

1. Всички тръгватъ заедно напредъ 8 стѫпки (Въ единъ тактъ се правятъ 2 стѫпки). При всѣка стѫпка съ дѣсния кракъ рѫцетѣ се разтварятъ хоризонтално въ страни, а при стѫпка съ лѣвия се връщатъ обратно предъ гърдитѣ.

2. Следъ това тройката (1 и 6; 3 и 8; 5 и 10) продължава още 8 стѫпки съ горнитѣ движения на рѫцетѣ, а нозетѣ (2 и 7; 4 и 9,) стоятъ на мѣсто, като едновременно движатъ рѫцетѣ си съ тройката.

3. Главата (3 и 8) продължава да върви още 8 стѫпки напредъ съ горнитѣ движения на рѫцетѣ. Нозетѣ (2 и 7; 4 и 9), сѫщо и рѫцетѣ (1 и 6; 5 и 10) оставатъ на мѣсто само съ движения на рѫцетѣ.

Следъ горнитѣ движения играчитѣ иматъ следното положение (фигура II):

Фигура II.

O3

O8

O1 O5

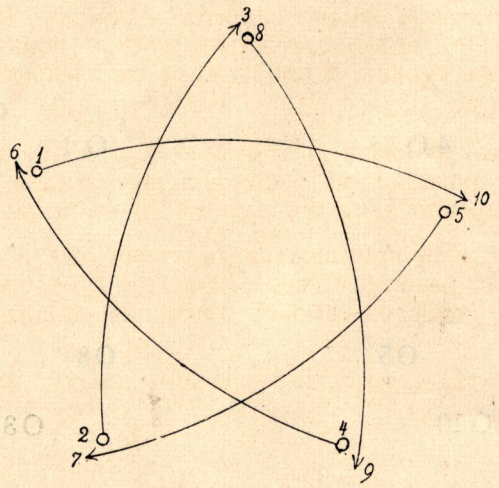
O6 O10

2O O4

7O O9

4. За 8 стжпки на мѣсто става изравняване и образуване на пентаграма (фигура III), презъ което време ржцетѣ продължаватъ сжщитѣ движения въ страни и предъ гърдитѣ. Презъ време на изравняването членоветѣ на всѣка двойка сж единъ задъ другъ, съ лице къмъ центъра на пентаграма.

Фигура III.



5. При тъй сформираниятъ пентаграмъ вжтрешнитѣ лица се движатъ въ лѣво напредъ и заематъ мѣстото на външния членъ въ групата презъ една въ лѣво. Едновременно външнитѣ лица на всички групи правятъ две стжпки напредъ и заематъ свободнитѣ вече мѣста на вжтрешнитѣ. Всичко това заема 16 стжпки, като едновременно ржцетѣ на всички продължаватъ сжщитѣ движения въ страни и предъ гърдитѣ. Напримѣръ:

1 отива на мѣстото на 10
4 отива на мѣстото на 6
2 отива на мѣстото на 3
5 отива на мѣстото на 7
8 отива на мѣстото на 9

Това е изразено съ стрелкитѣ на фиг. III.

Въ сжщото време

10 отива на мѣстото на 5.
9 отива на мѣстото на 4.
7 отива на мѣстото на 2.
6 отива на мѣстото на 1.
3 отива на мѣстото на 8.

6. Сжщото се повтаря още веднажъ съ новитѣ външни и вжтрешни, тъй че членоветѣ на първоначалнитѣ двойки сж пакъ заедно. Това трае още 16 стжпки. При завършване на точка шеста играчитѣ иматъ следното положение (Фигура IV):

Фигура IV.

7O

2O

9 O O 6

4 O O 1

O5 O8

O 10 O3

При тъй смѣненитѣ двойки пентаграмътъ има за глава 2 и 7, за ржце 4 и 9; сжщо и 1 и 6. За нозе има 5 и 10; сжщо и 8 и 3.

7. Става изправяне на пентаграма и то по следния начинъ:

Нозетѣ (5 и 10; 8 и 3) се движатъ напредъ и съ 8 стжпки се изравняватъ съ двойкитѣ ржце, т. е. заставатъ между 4 и 9; 1 и 6. Едновременно двойкитѣ на ржцетѣ и главата се обръщатъ съ лице напредъ. Презъ цѣлото време ржцетѣ на всички се движатъ въ страни и предъ гърдитѣ.

Четиритѣ двойки образуватъ две успоредни редици: вжтрешнитѣ сж на първа редица, а външнитѣ на втора редица.

8. Следъ това четиритѣ двойки тръгватъ съ движение на ржцетѣ и за 8 стжпки стигатъ до главата. Последната прави движение съ ржцетѣ на мѣсто.

Петьтѣ двойки образуватъ следнитѣ две редици:

4O 5O 7O 8O 1O

9O 10O 2O 3O 6O

Всички почватъ маршъ напредъ, който трае 32 стжпки.

Следъ завършването на марша можемъ да почнемъ упражнението отново въ сжщата посока или въ обратна посока чрезъ обръщане въ кржгомъ.

Забележка: Описанието на тия упражнения не е достатъчно, за да даде пълна идея за движенията при тѣхъ, тъй като тѣ сѫ по естество непрекѫснати и плавни.

Ето защо, желателно е, оня, който ще прави упражненията, преди всичко да ги види и направи, следъ което настоящиятъ текстъ ще му служи за припомняне.

ПАНЕВРИТМИЯ

МУЗИКА.

(за две цигулки)

PANEURYTHMIE

MUSIQUE.

(pour deux violons)

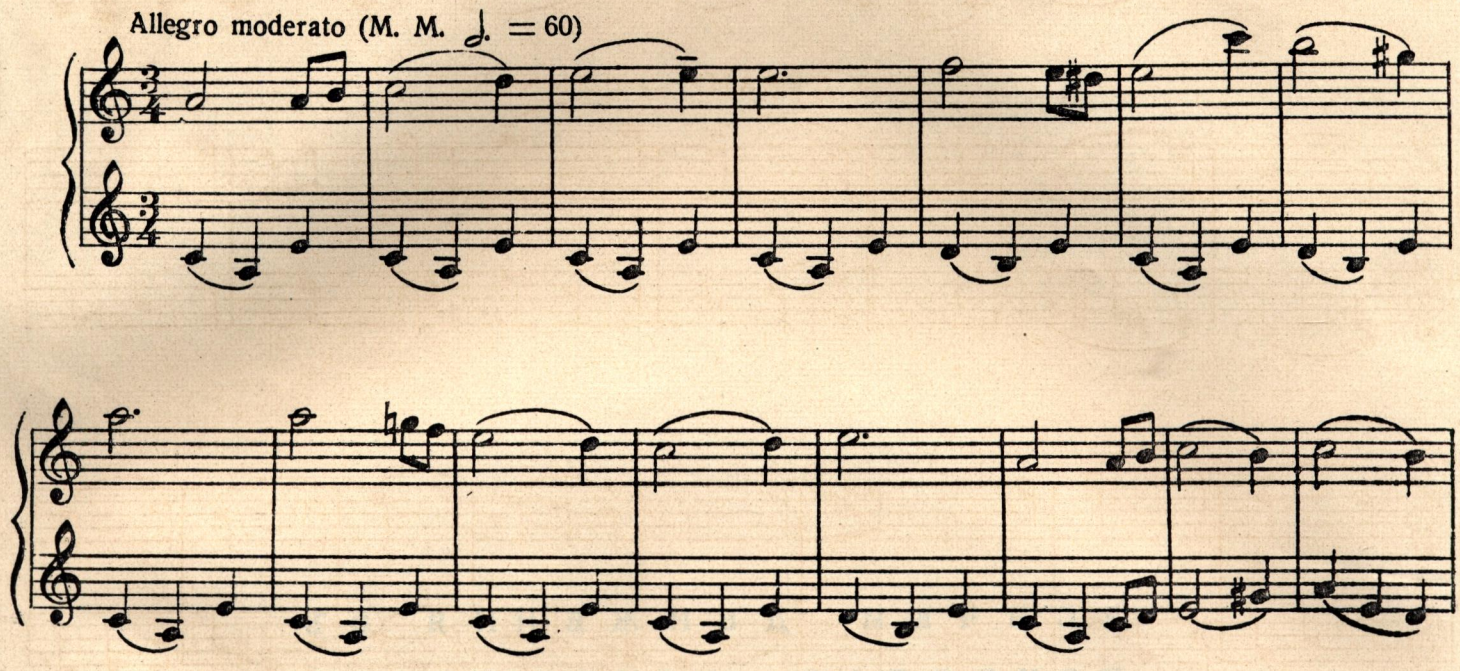
ВСИЧКИ ДВИЖЕНИЯ ВЪ ПРИРОДАТА, КОИТО ИМАТЪ РАЗУМЕНЪ ПОТИКЪ СЪ МУЗИКАЛНИ.

Първиятъ день на пролѣтьта.

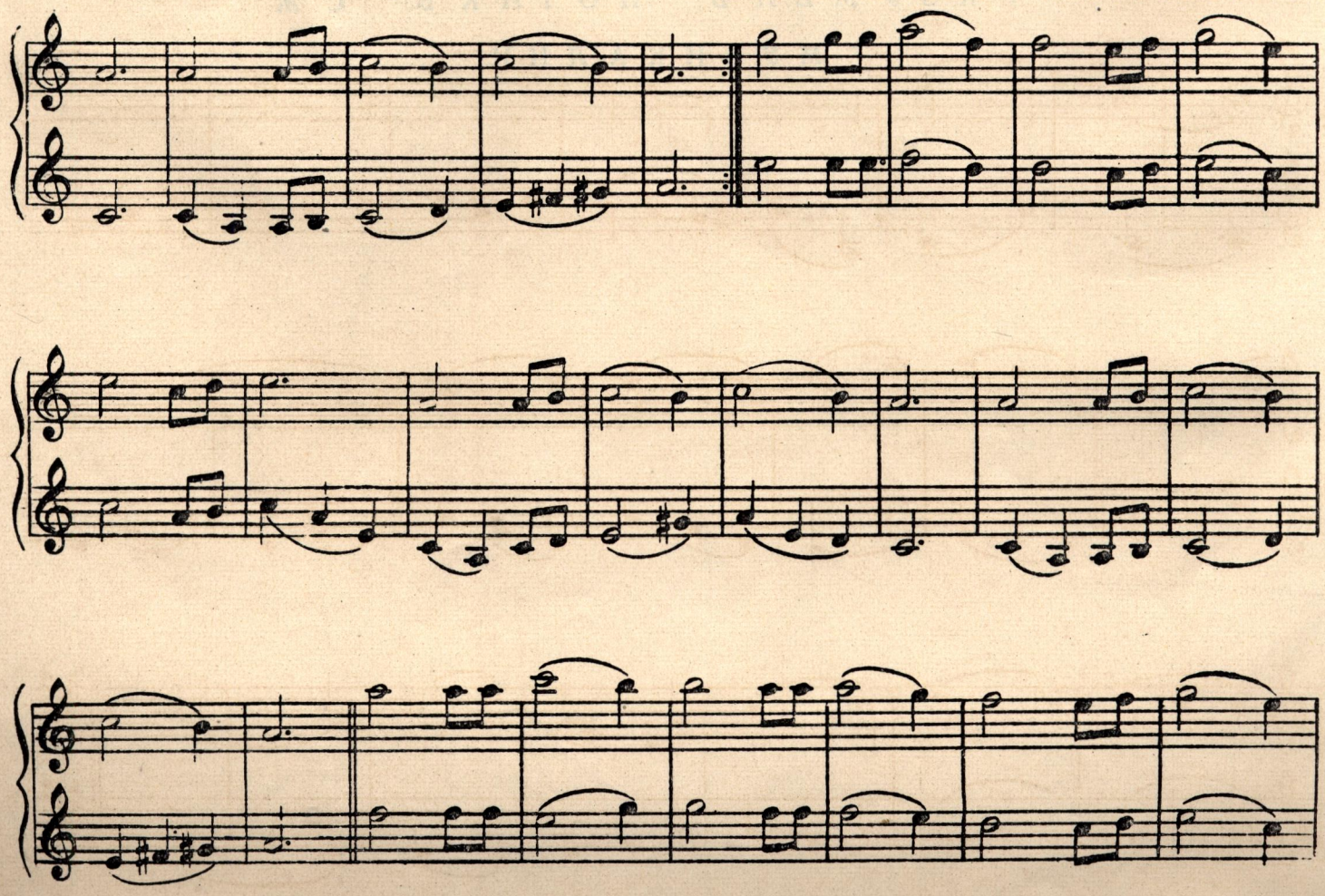
Le premier jour du printemps.

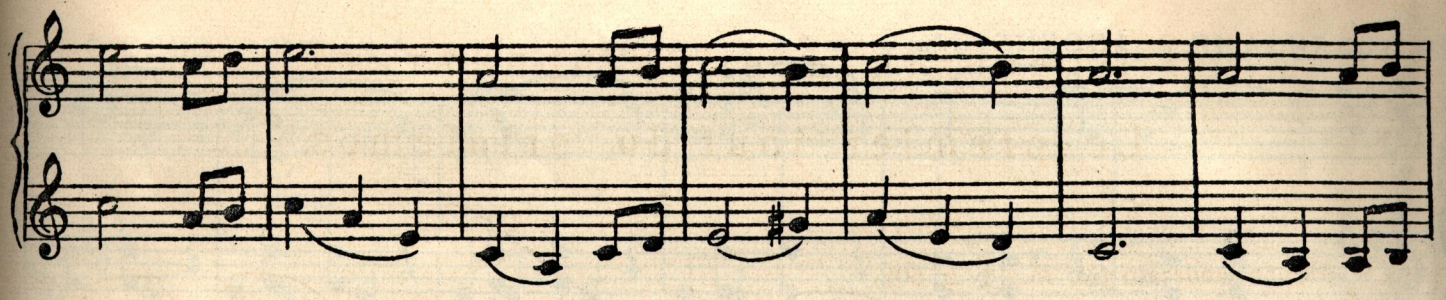
1. ПРОБУЖДАНЕ. — RÉVEIL.

Allegro moderato (M. M. 𝅗𝅥. = 60)

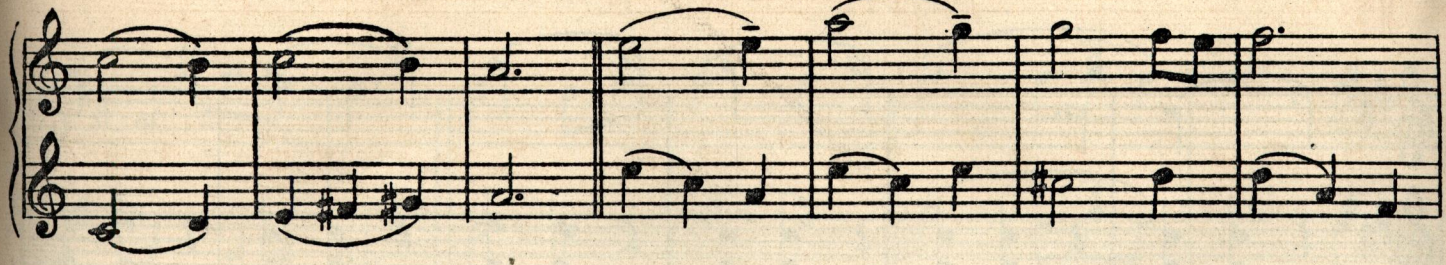


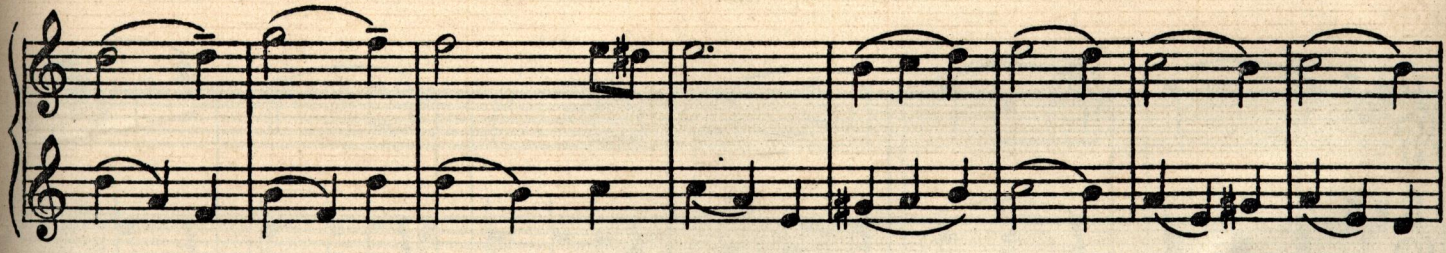
2. ПРИМИРЕНИЕ. — RÉCONCILIATION.

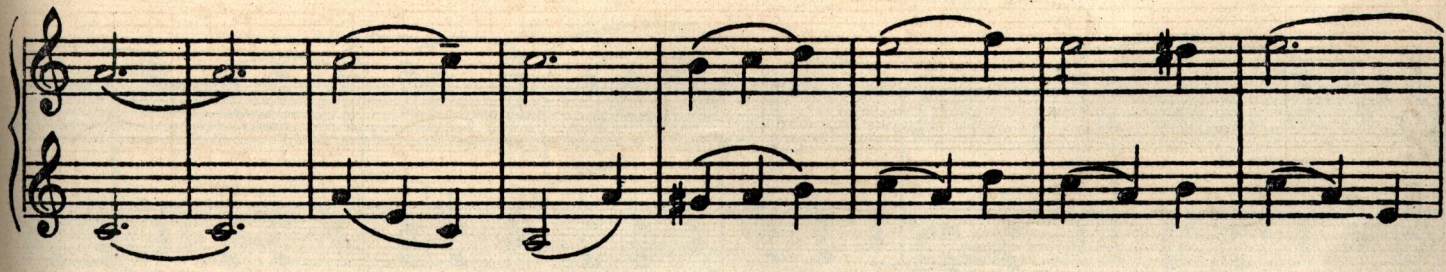


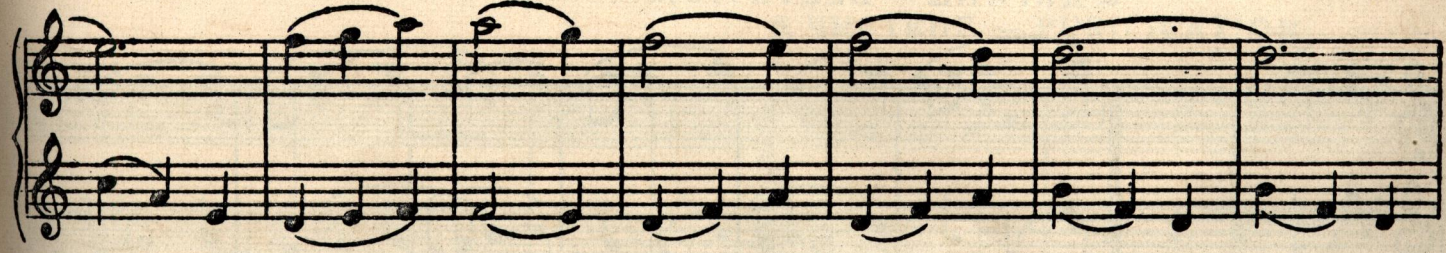


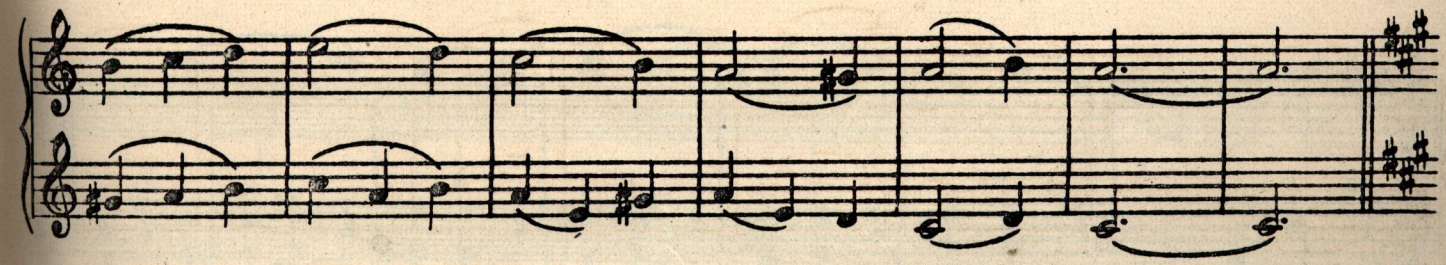
3. ДАВАНЕ. — DONNER.



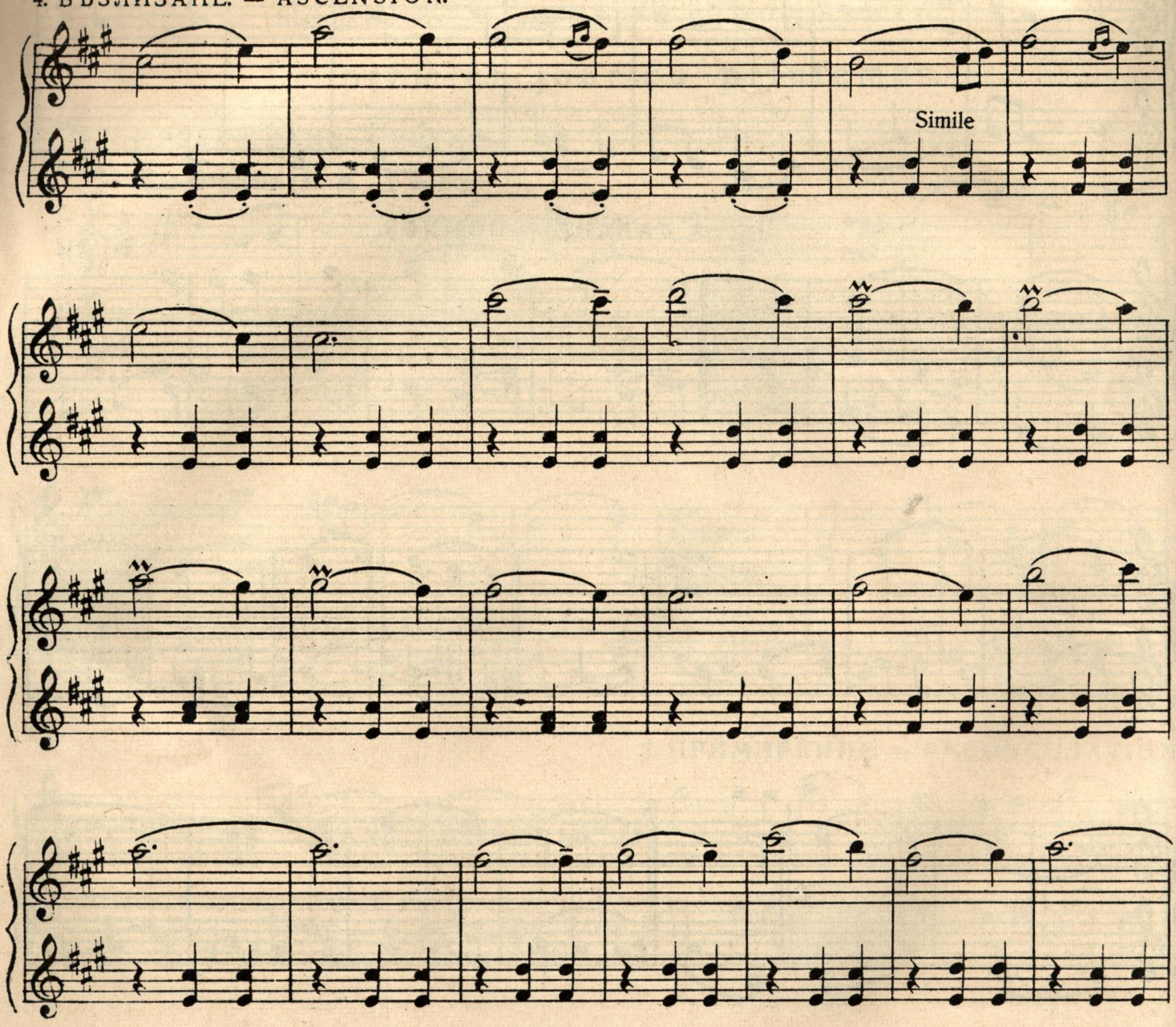




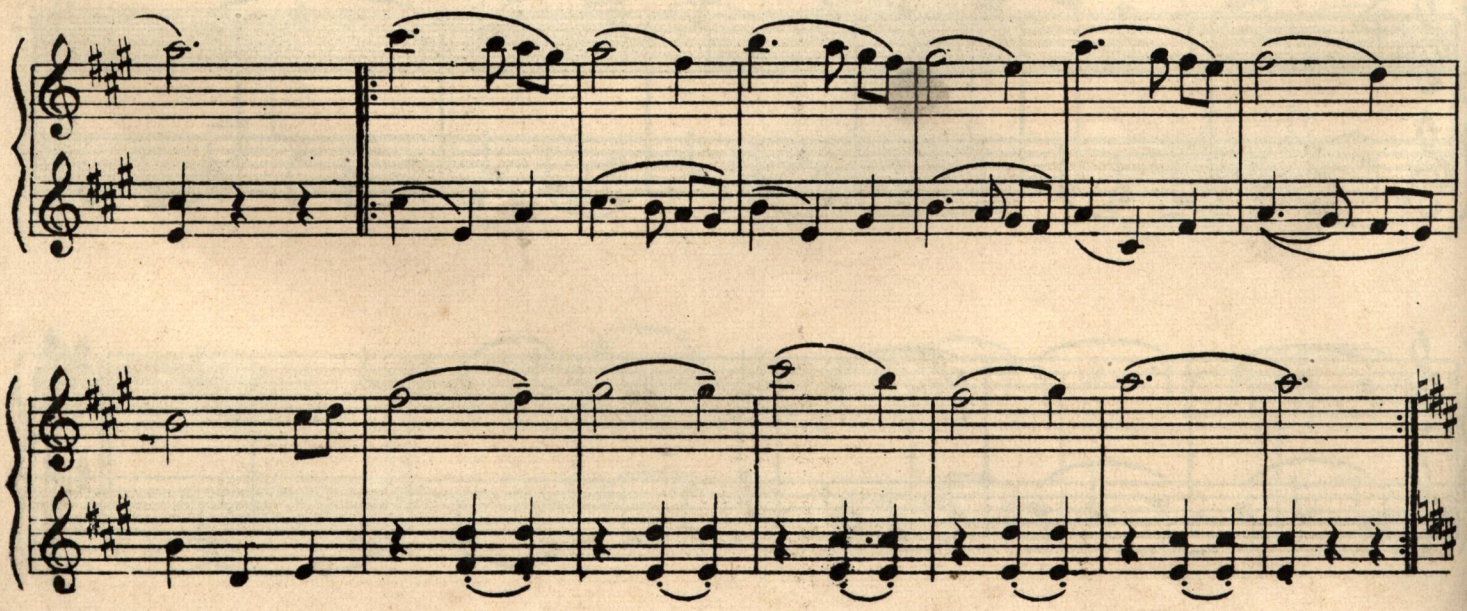




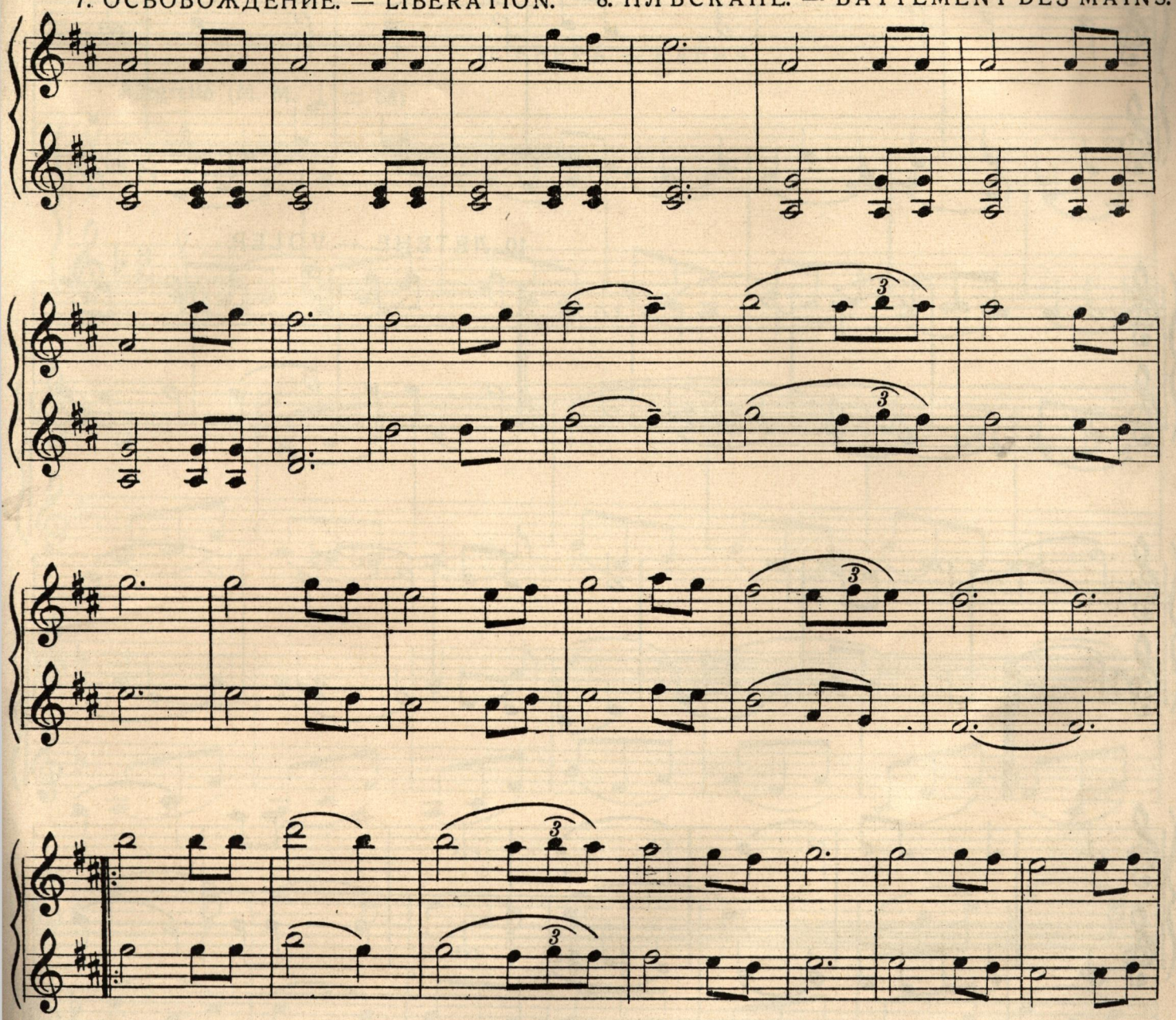
4. ВЪЗЛИЗАНЕ. — ASCENSION.



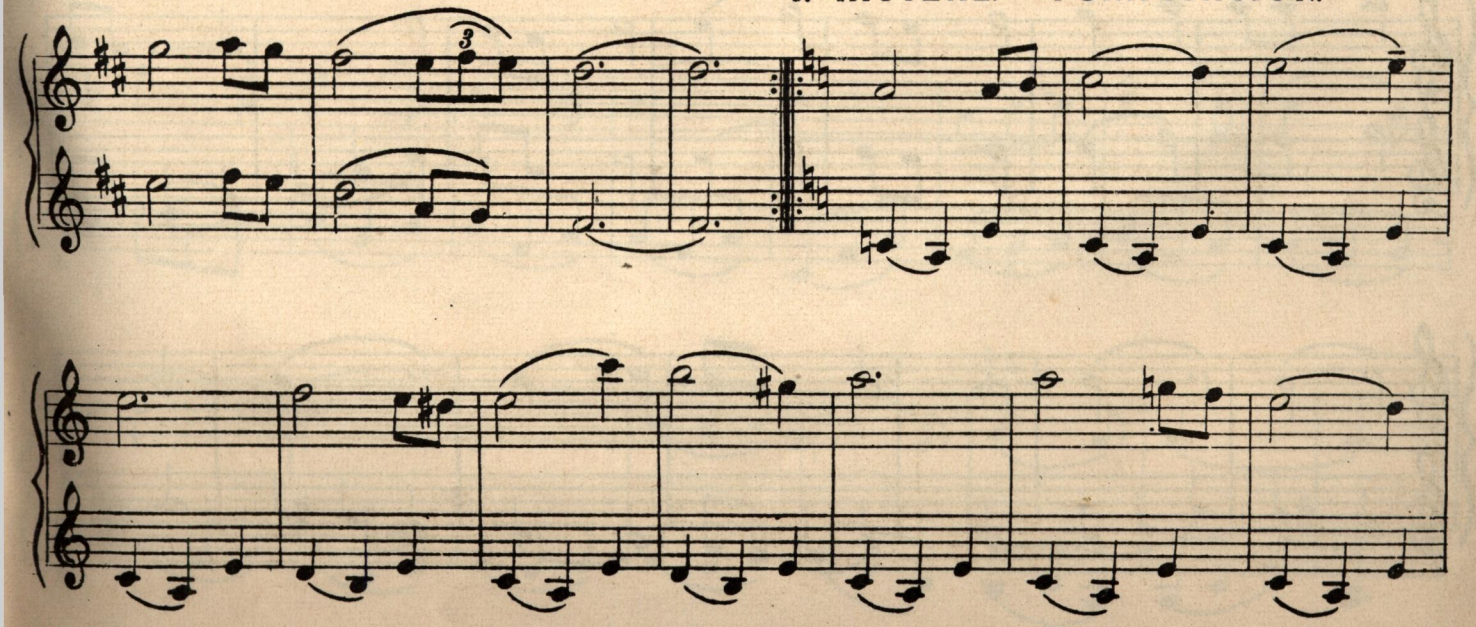
5. ДИГАНЕ. — ÉLÉVATION.

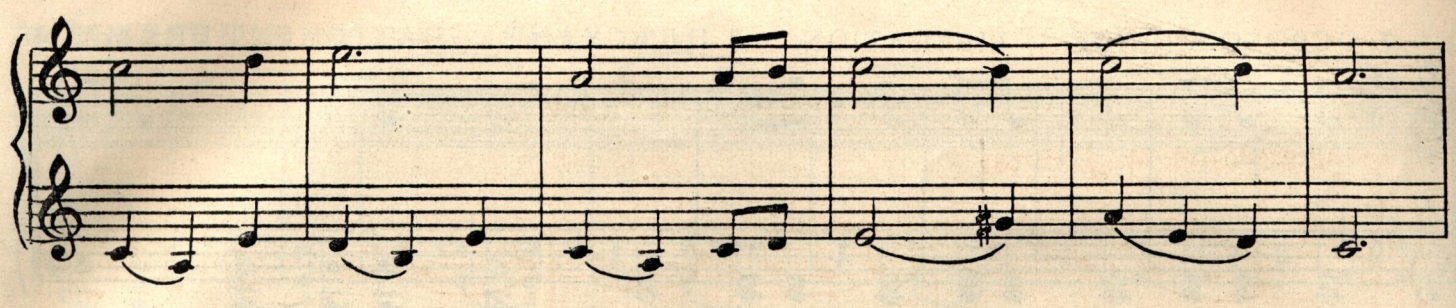


7. ОСВОБОЖДЕНИЕ. — LIBÉRATION. 8. ПЛѢСКАНЕ. — BATTEMENT DES MAINS.

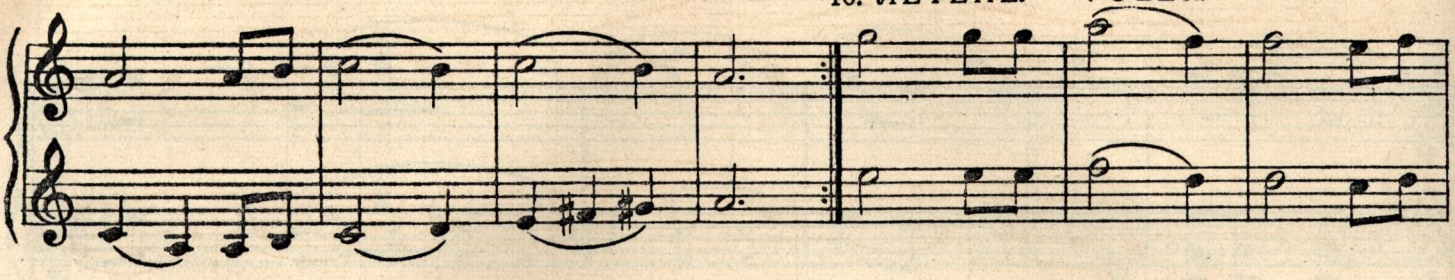


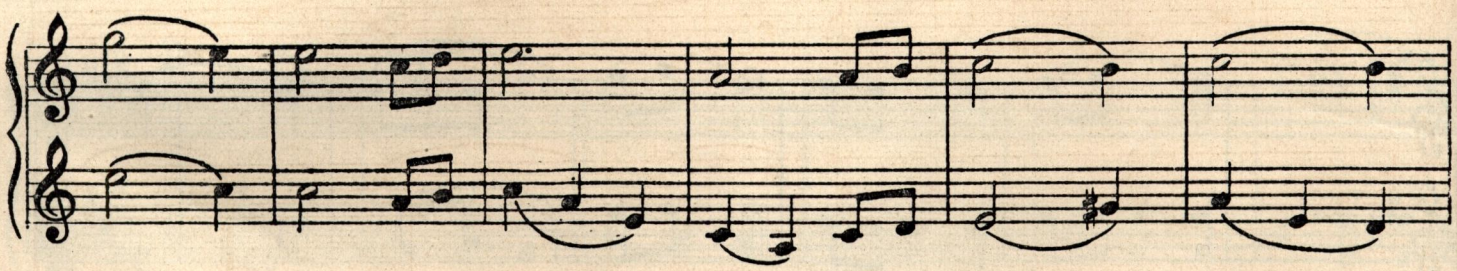
9. ЧИСТЕНЕ. — PURIFICATION.

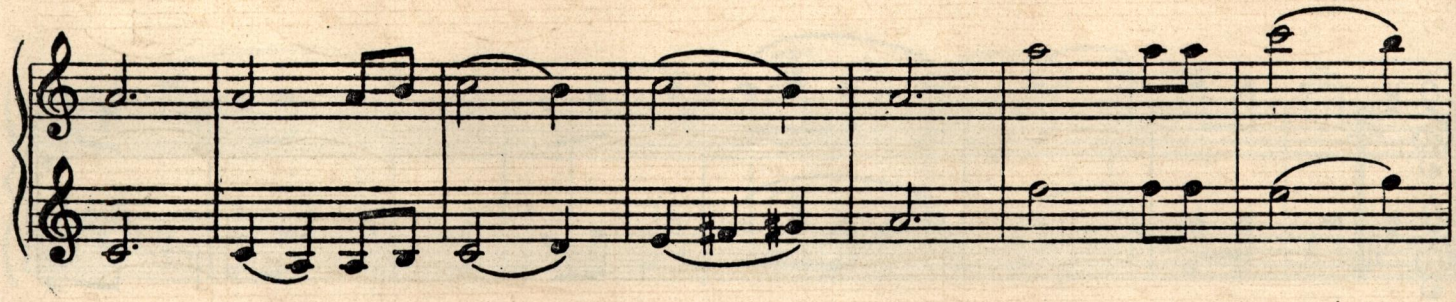


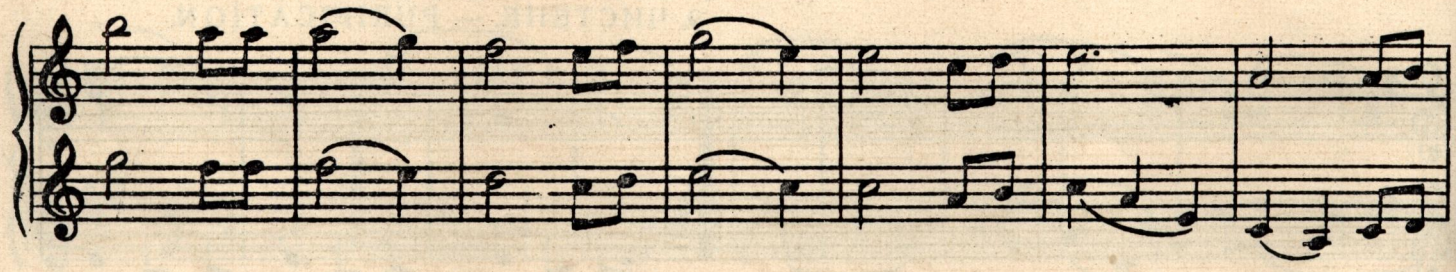


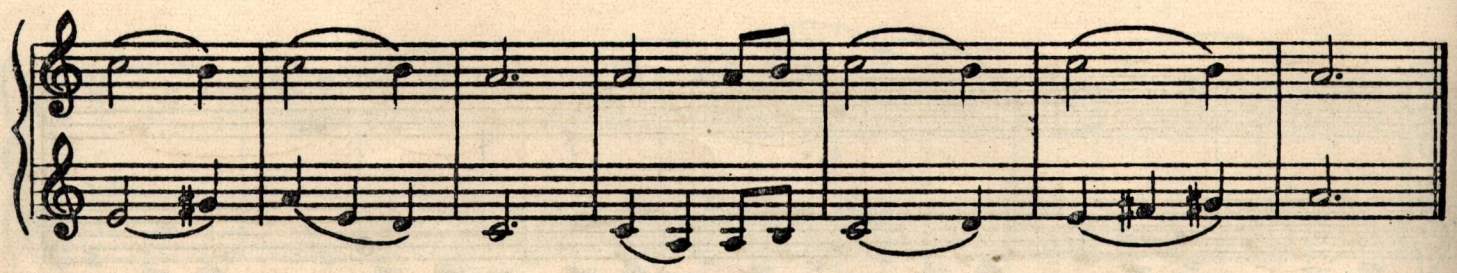
10. ЛЕТЕНЕ. — VOLER.





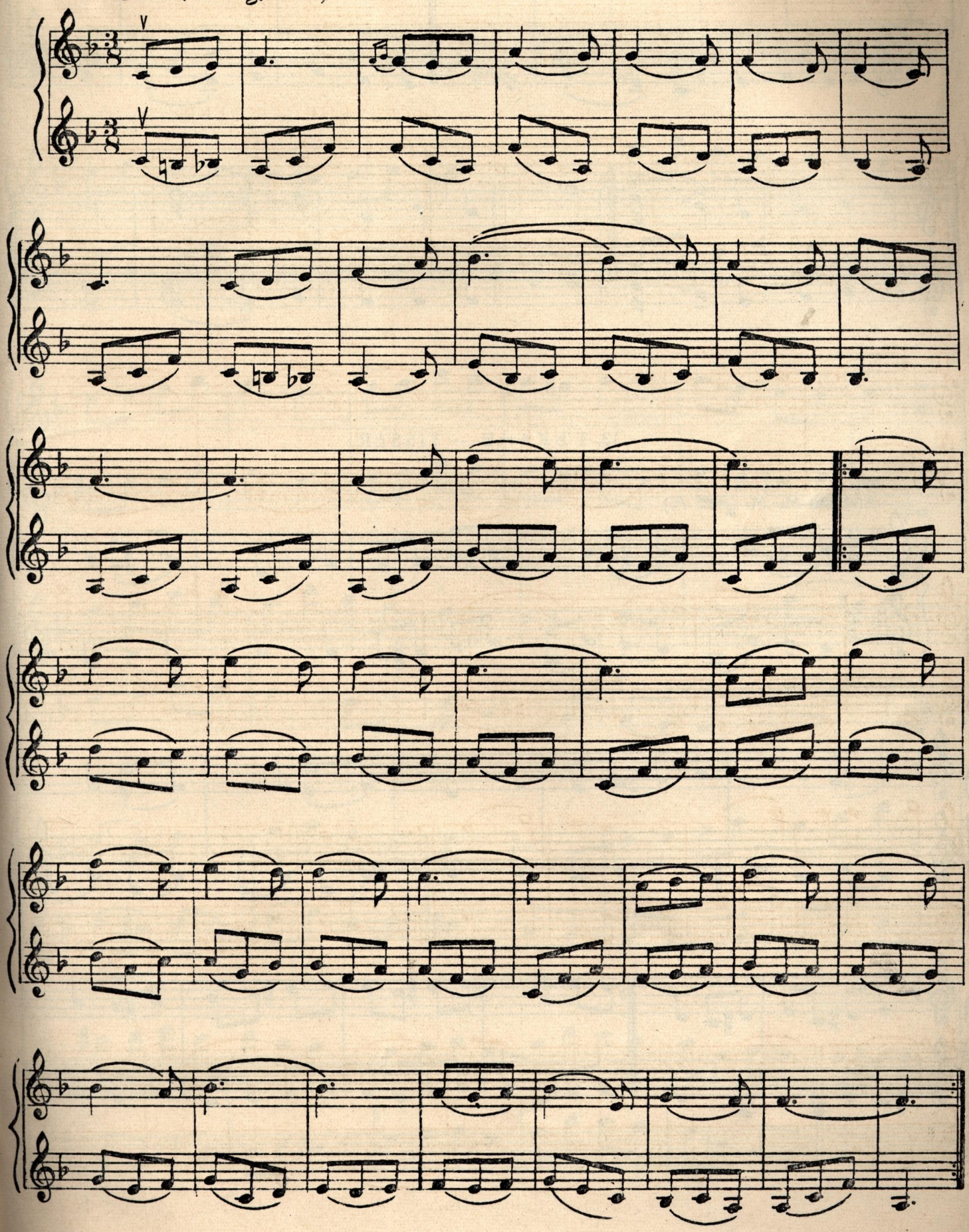






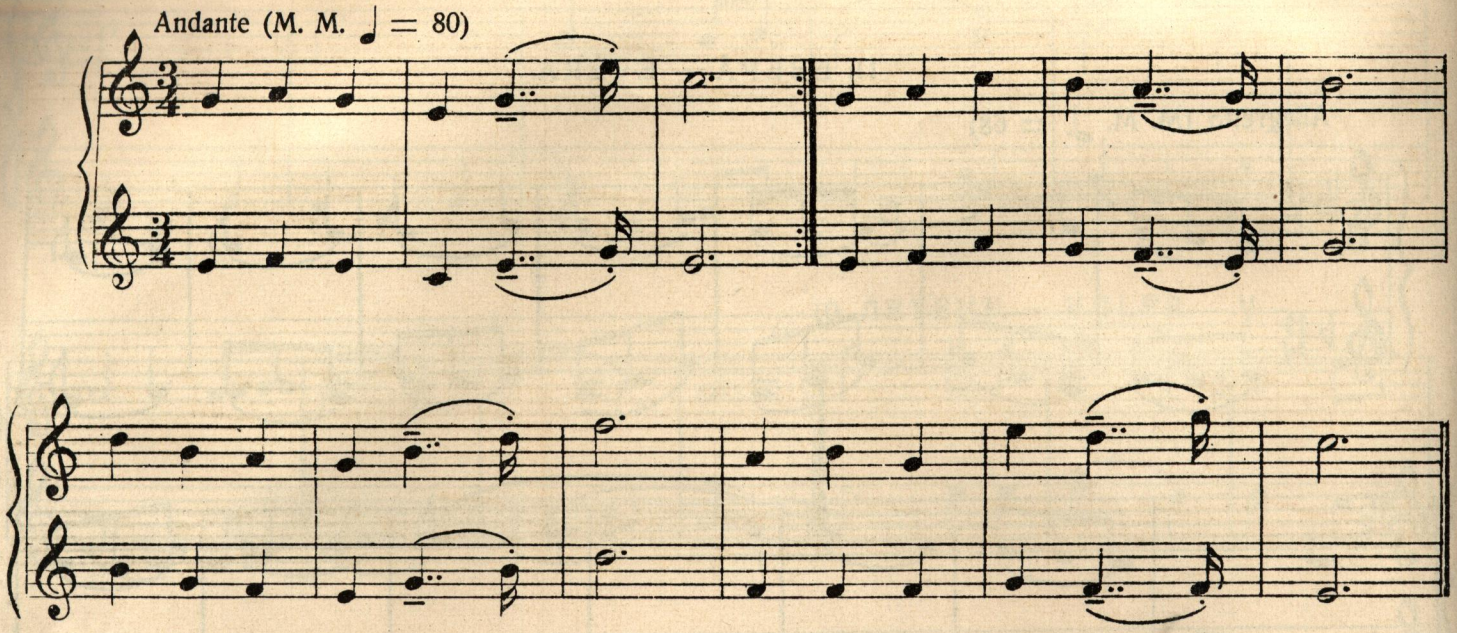
11. EBEPÁ. — ÉVÉRA.

Allegretto (M. M. ♩. = 68)



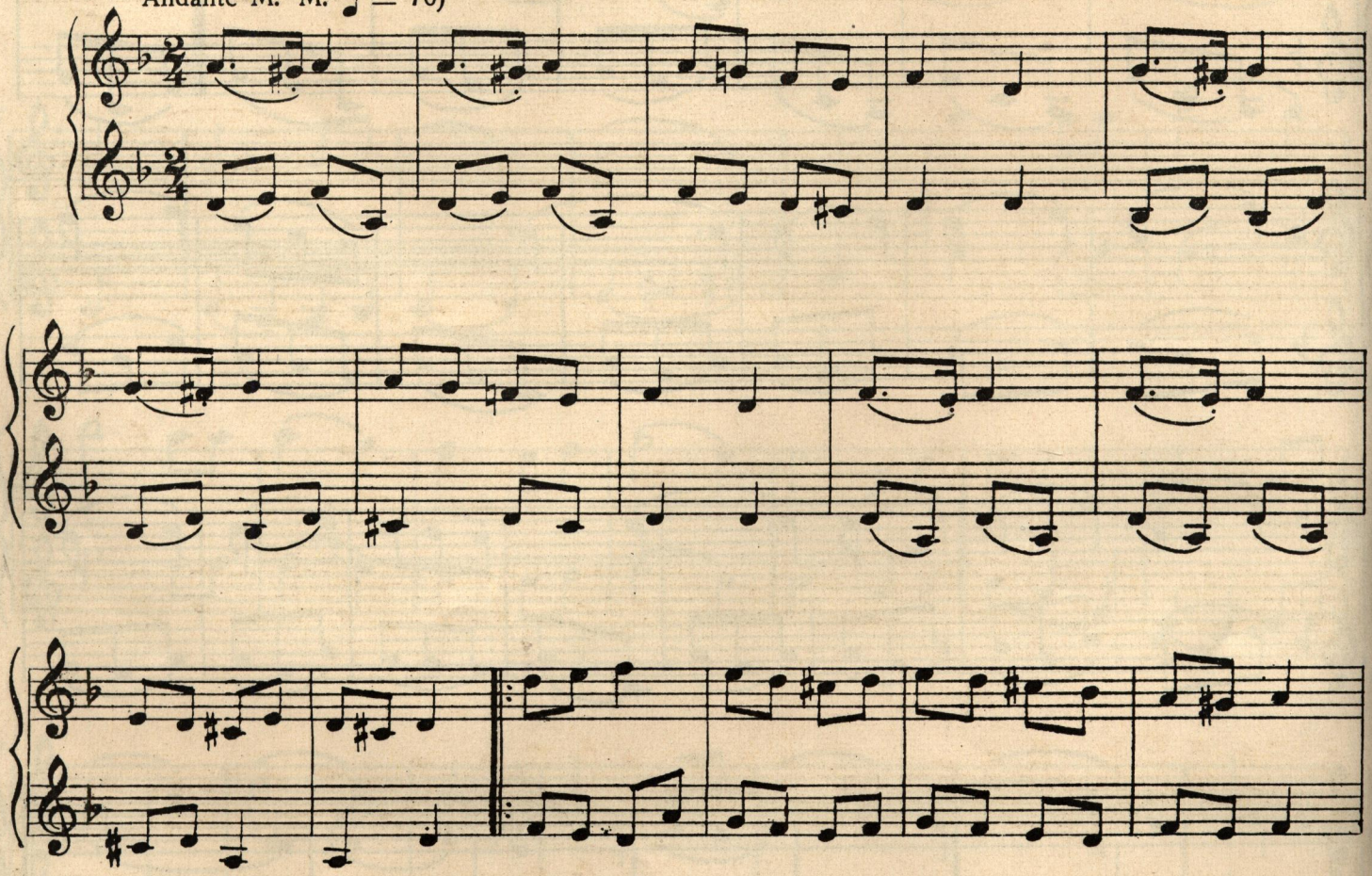
12. СКАЧАНЕ. — SAUTER.

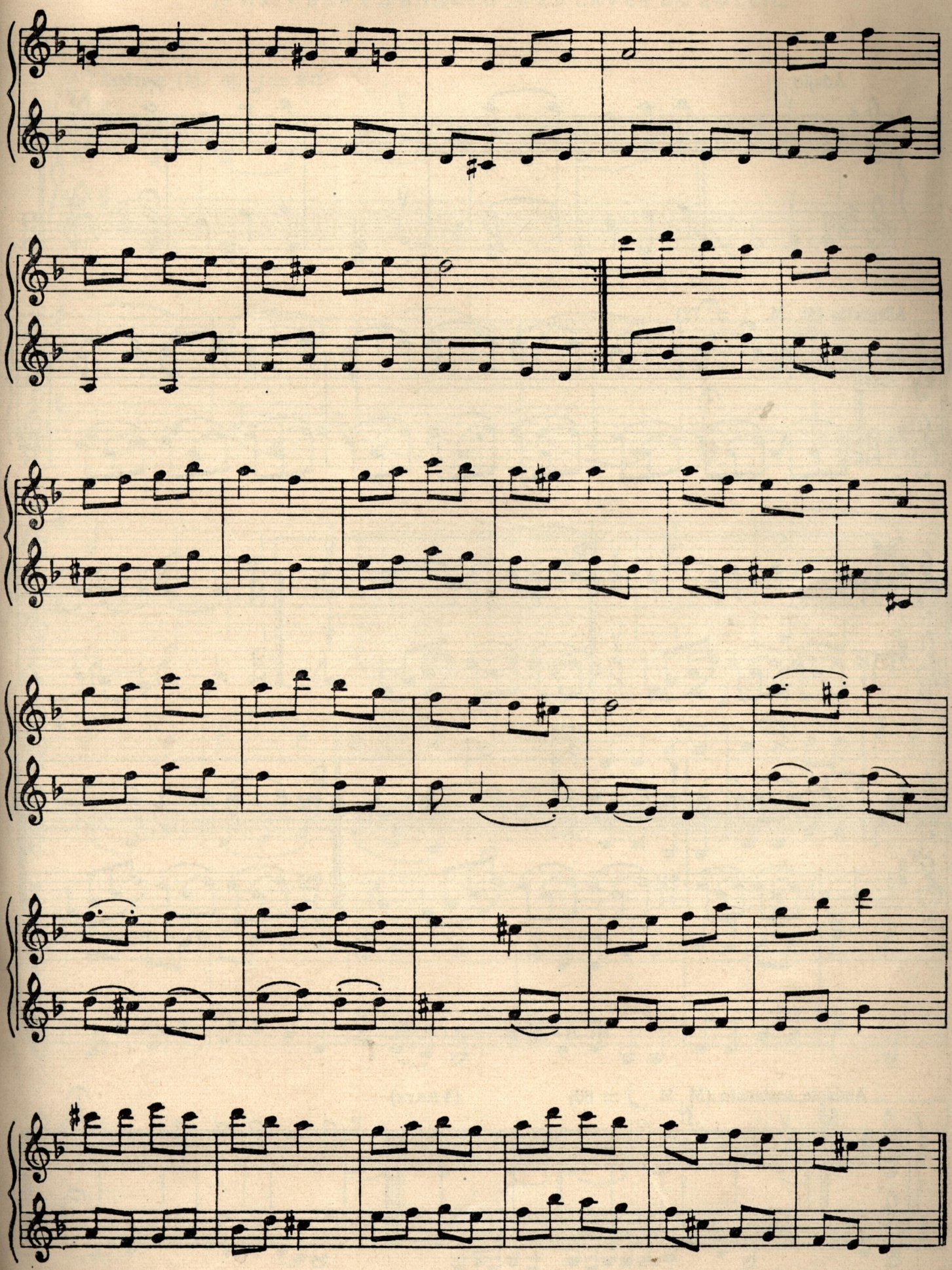
Andante (M. M. ♩ = 80)



13. ТЪКАНЕ. -- TISSER.

Andante M. M. ♩ = 76)





14. МИСЛИ! — PENSE!

Adajio

Allegretto (M. M. ♩. = 72)

1. 2.

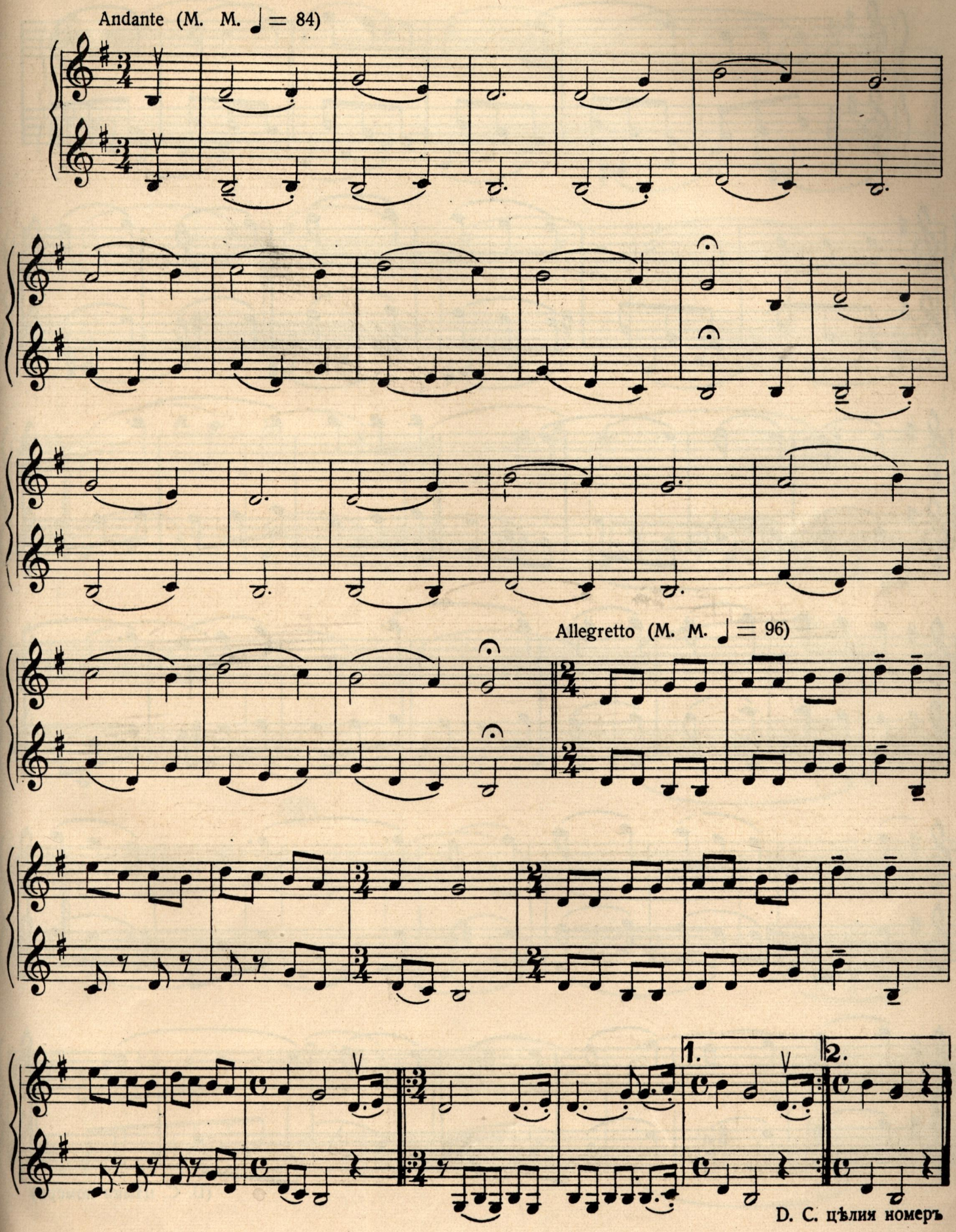
1. 2.

(D. C. цѣлия номеръ)

15. АУМЪ. — AOUM.

Andante sostenuto (M. M. ♩ = 60) (4 пжти)

16. ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО .— LE LEVER DU SOLEIL.



17. КВАДРАТЪ. — CARRÉ.

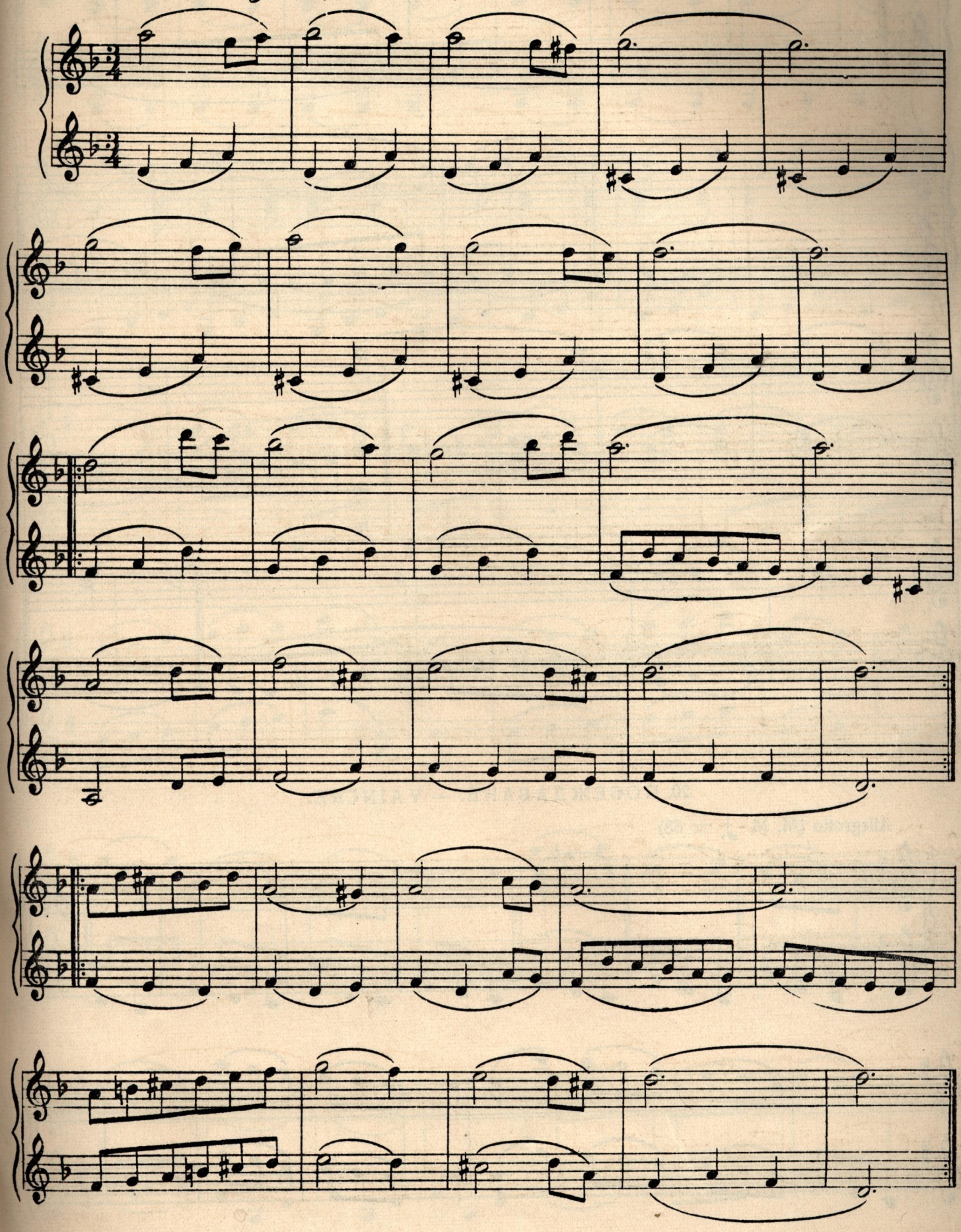
Allegro moderato (M. M. ♩. = 60)

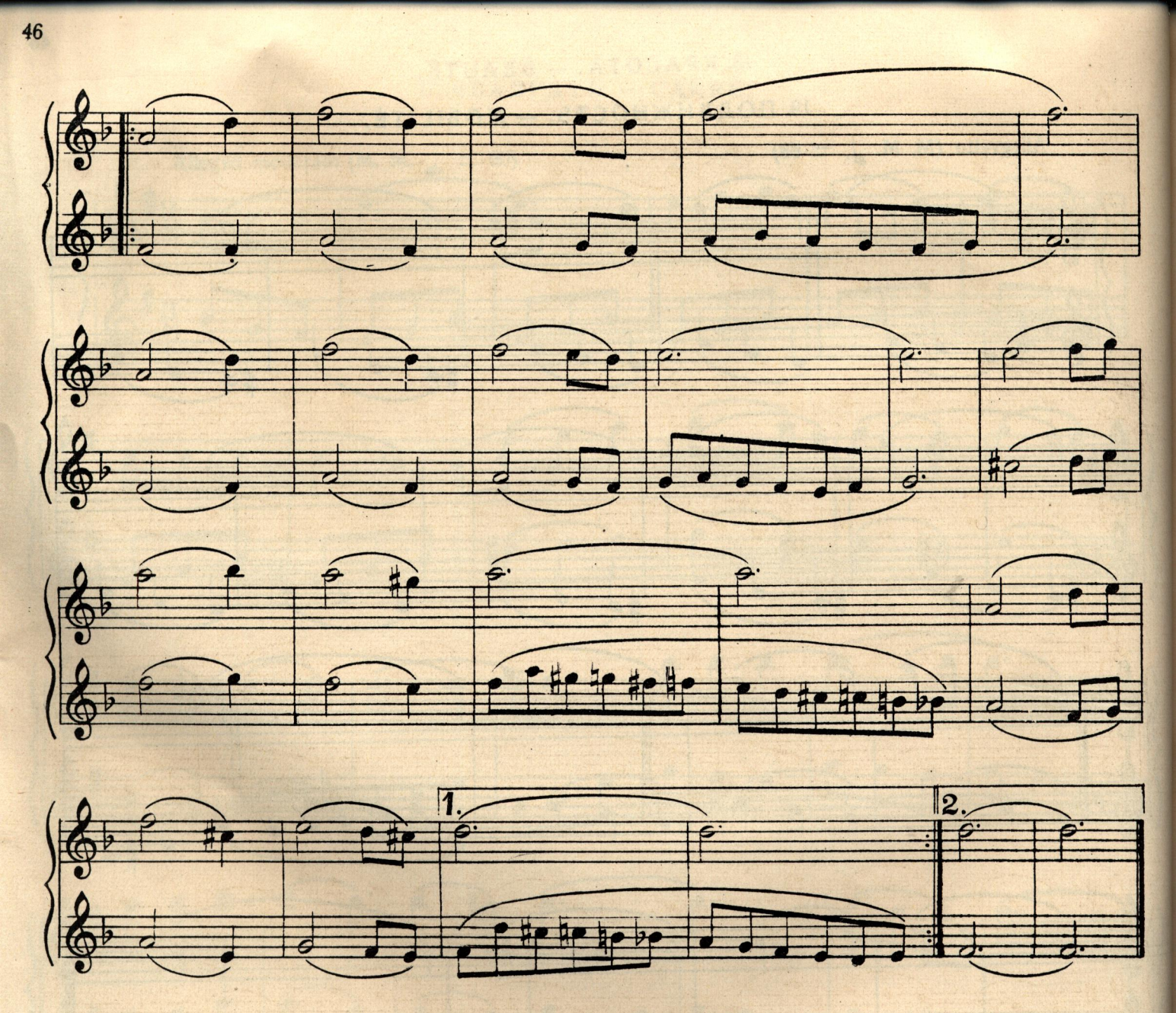
(D. C. цѣлия номеръ)

18. КРАСОТА. — BEAUTÉ.

19. ПОДВИЖНОСТЬ. — MOBILITÉ.

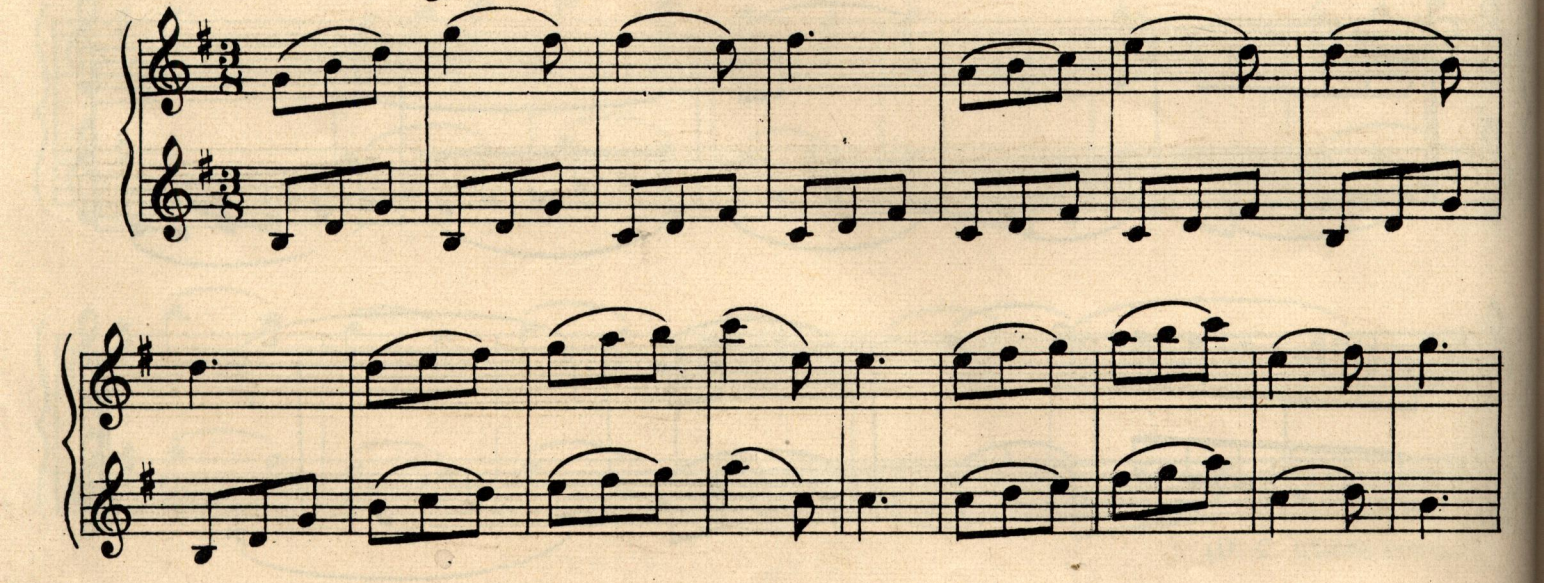
Allegretto (M. M. 𝅗𝅥. = 68)

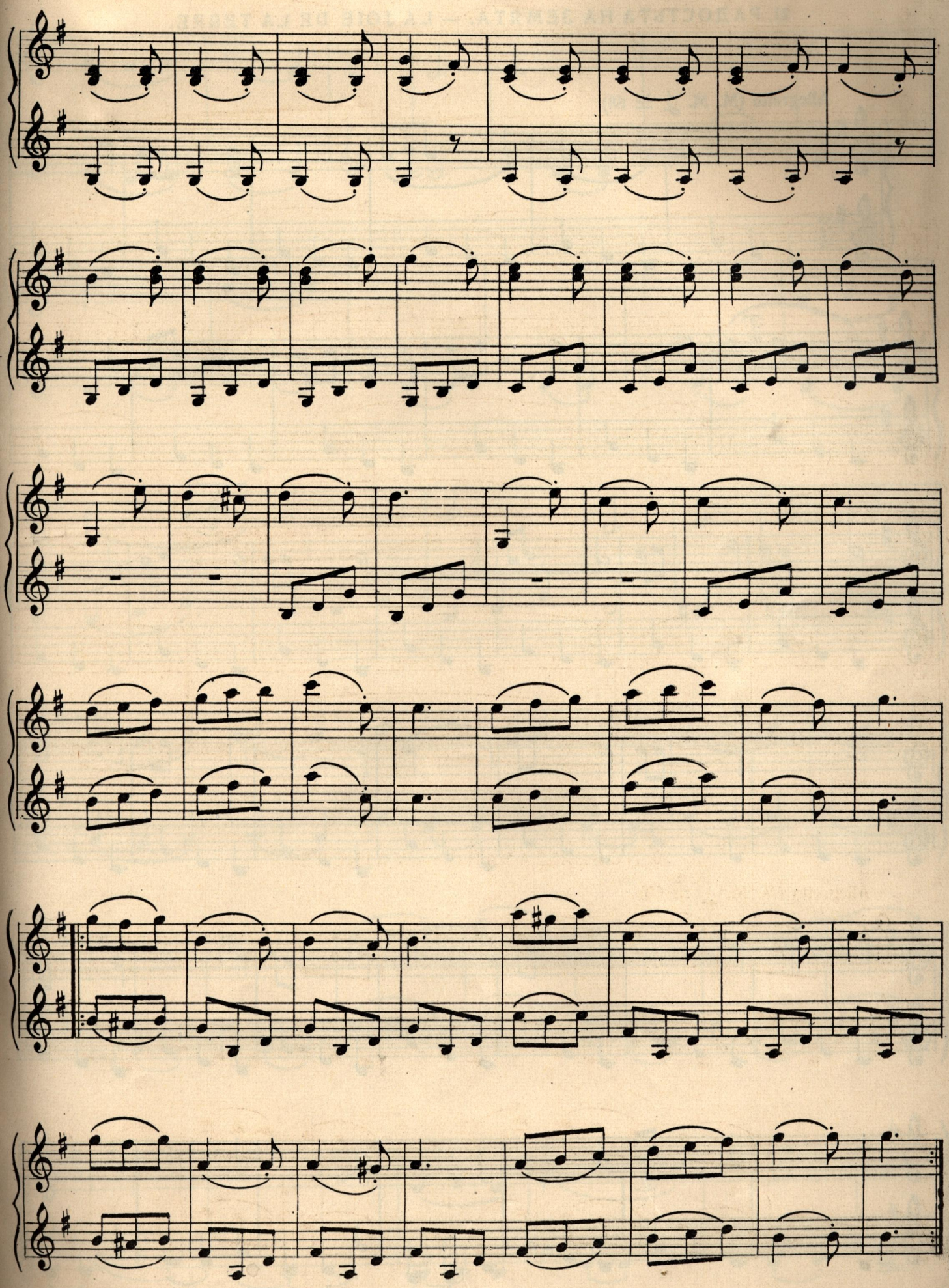




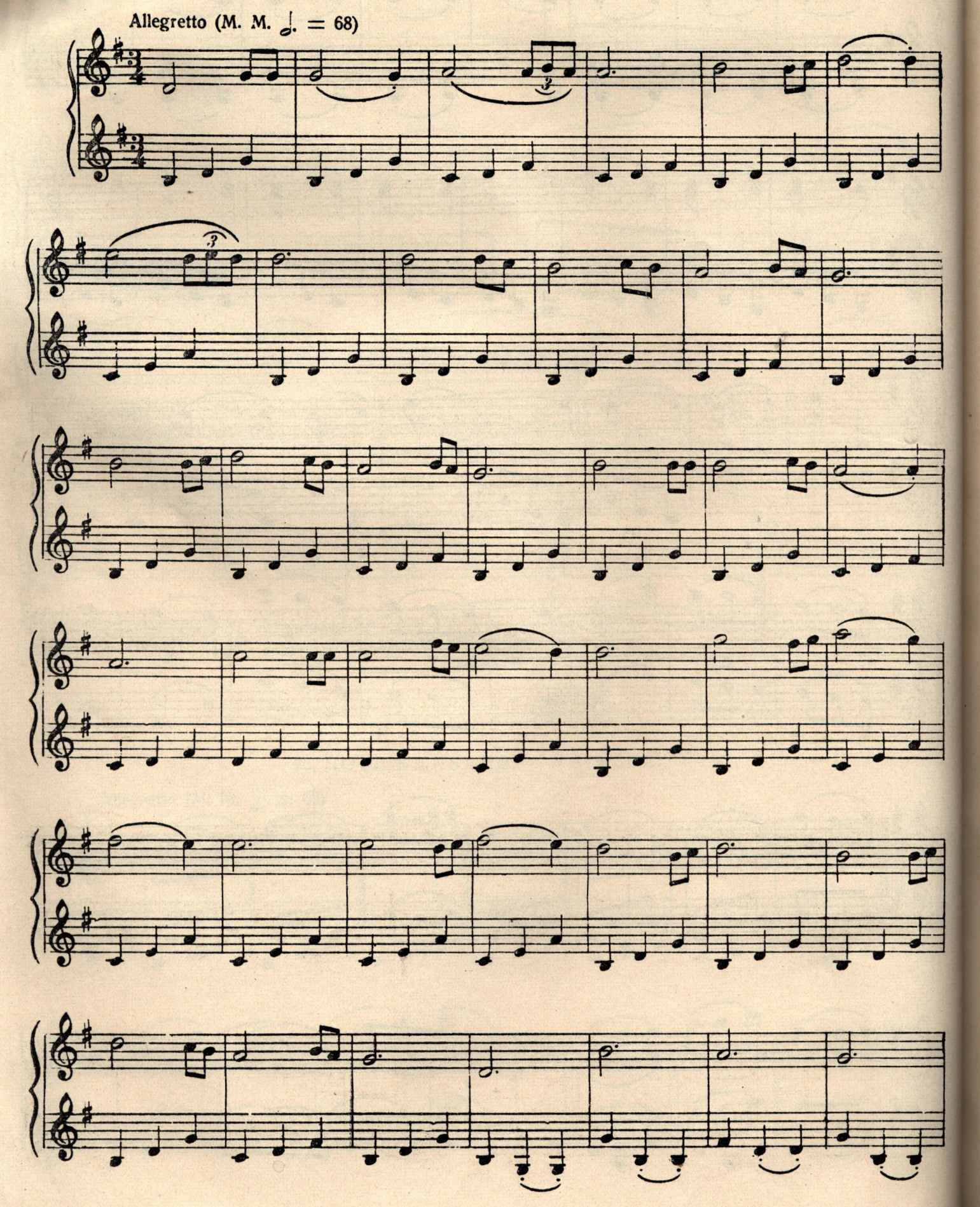
20. ПОБЕЖДАВАНЕ. — VAINCRE.

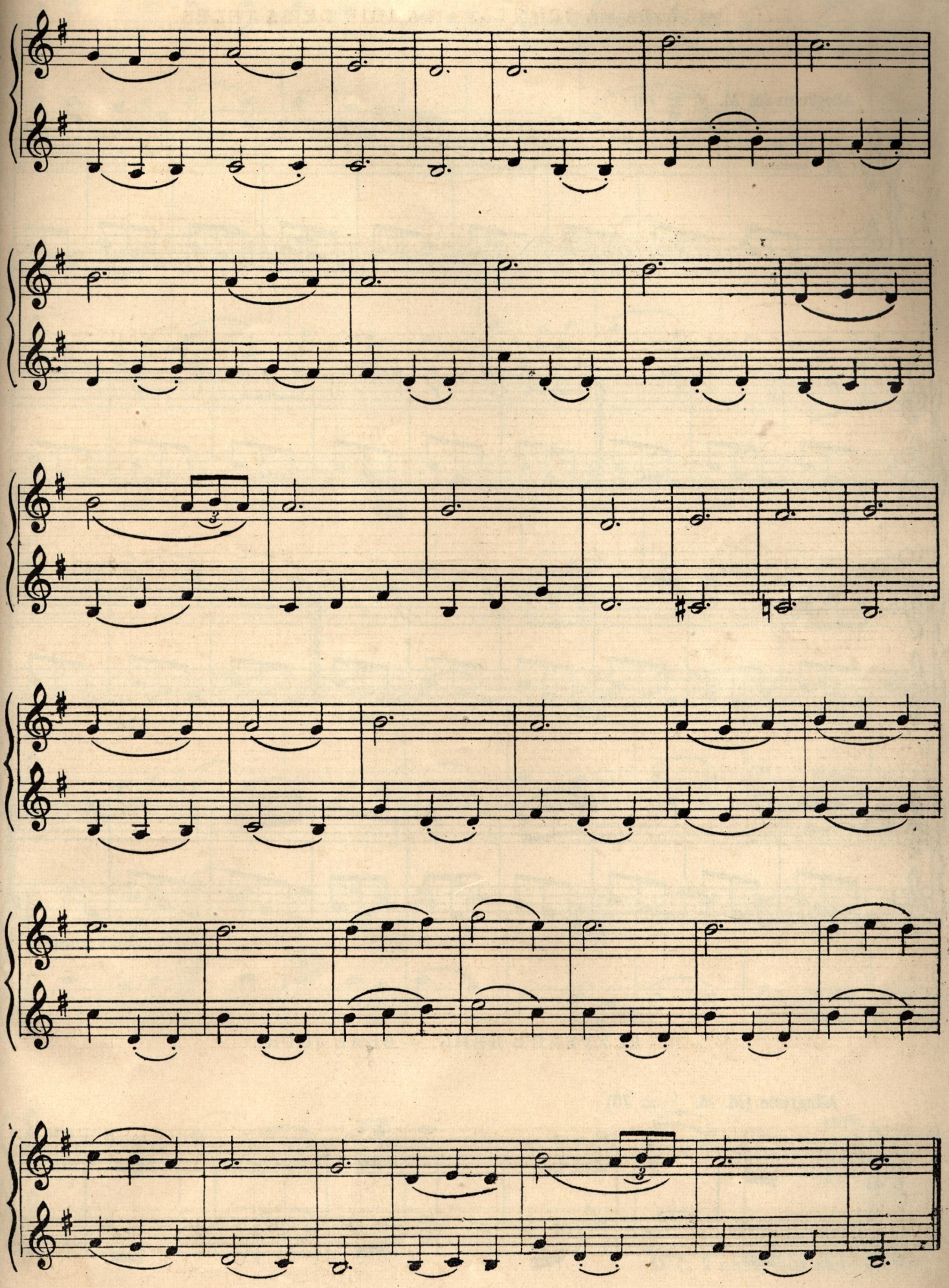
Allegretto (M. M. ♩. = 68)





21. РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА. — LA JOIE DE LA TERRE.





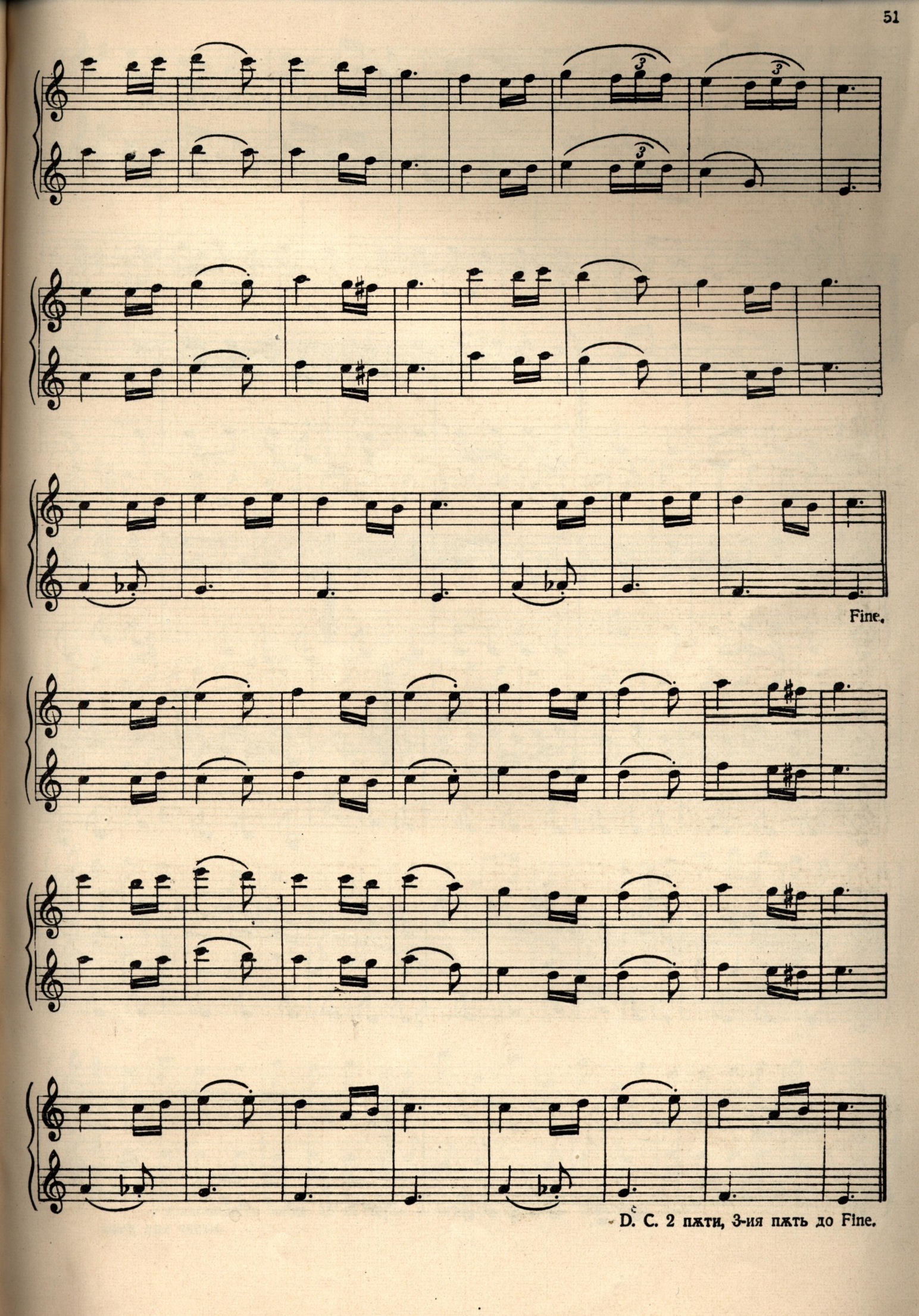
22. ЗАПОЗНАВАНЕ. — FAIRE CONNAISSANCE.

Allegretto (M M. ♩. = 70)

D. C. цѣлия номеръ

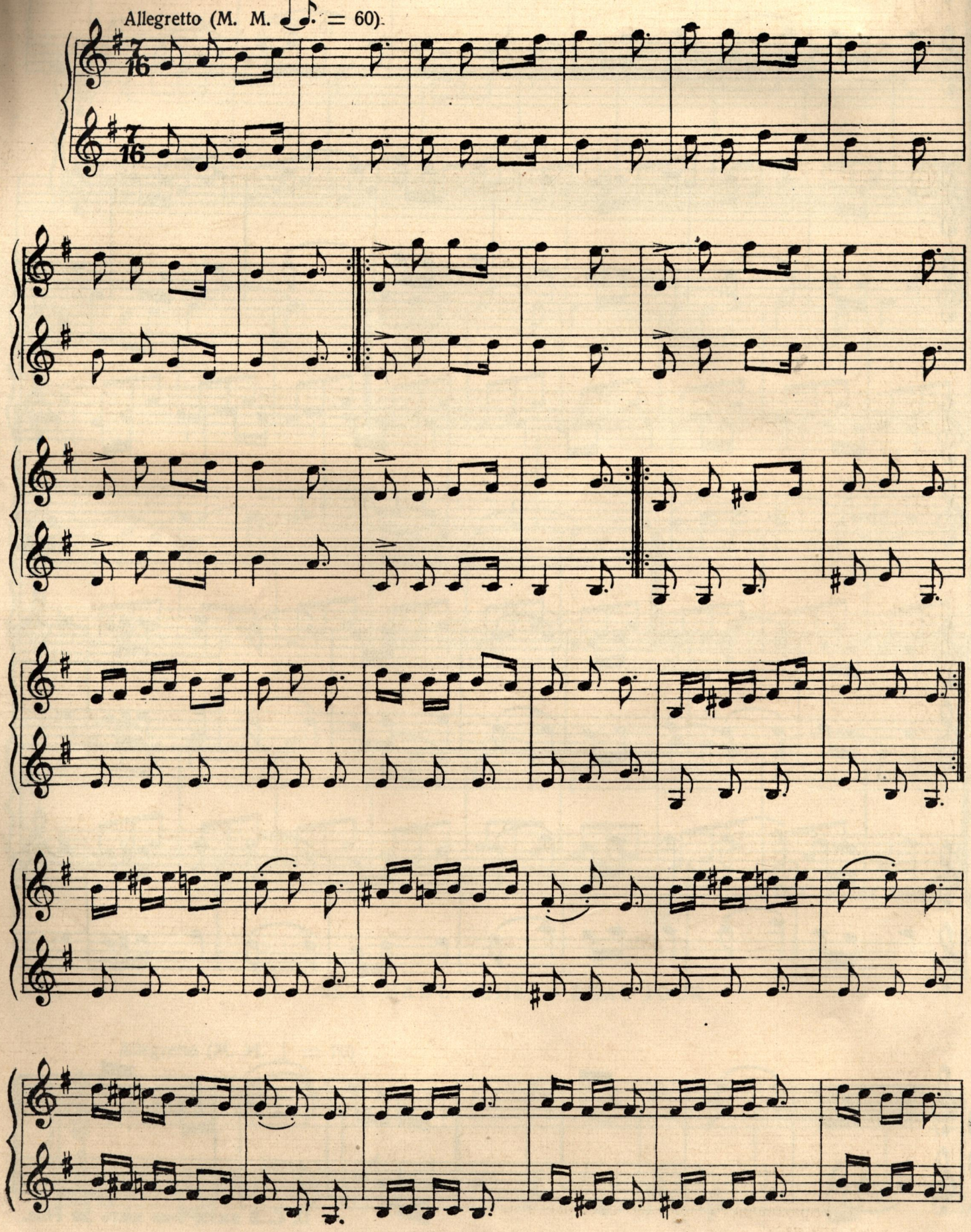
23. ХУБАВЪ ДЕНЬ. — BEAU JOUR.

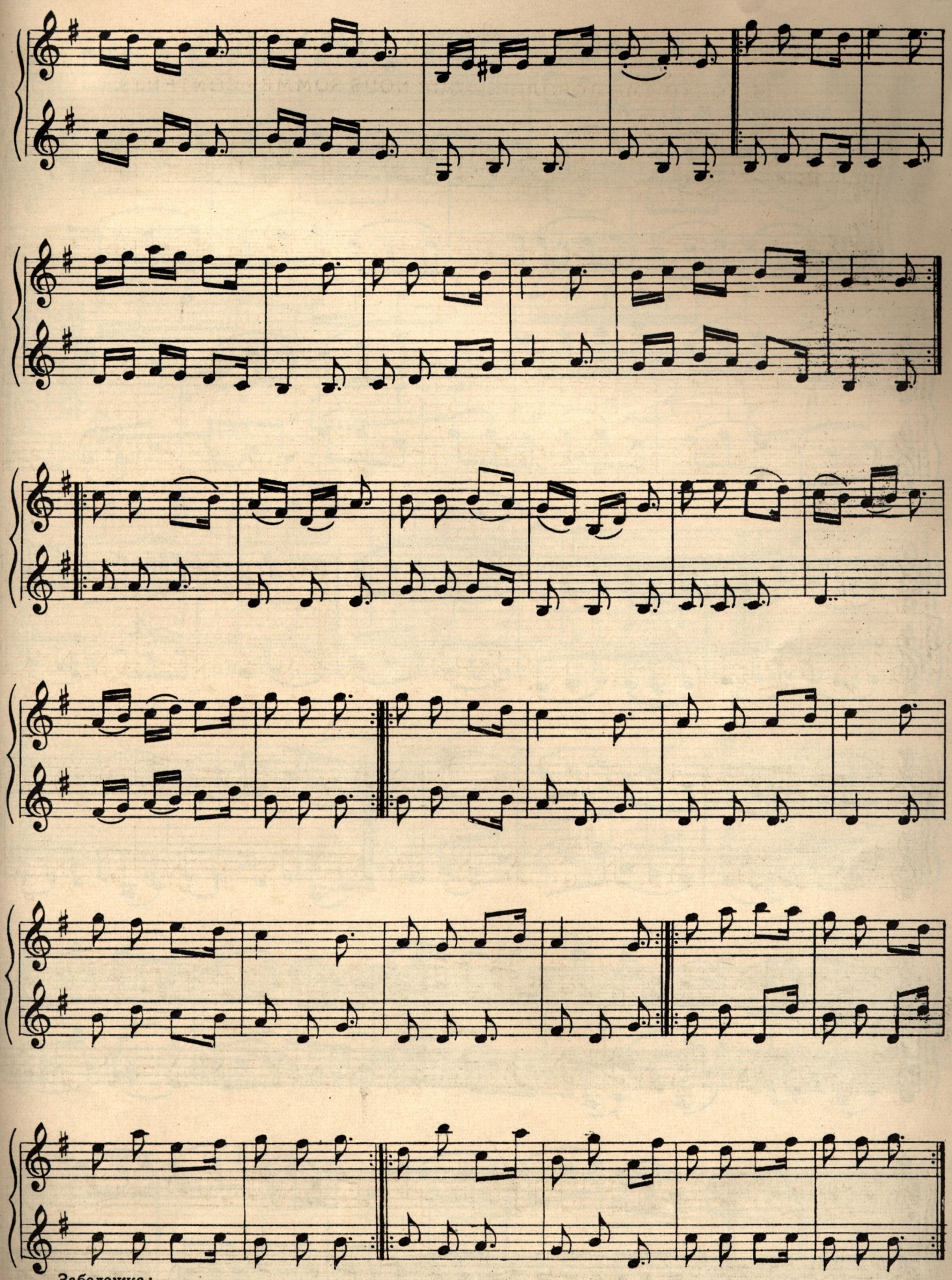
Allegretto (M. M. ♩. = 70)


Fine.
D. C. 2 пжти, 3-ия пжть до Fine.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ.—QUE NOUS SOMMES CONTENTS.

Allegretto (M. M. ♩♪. = 60).



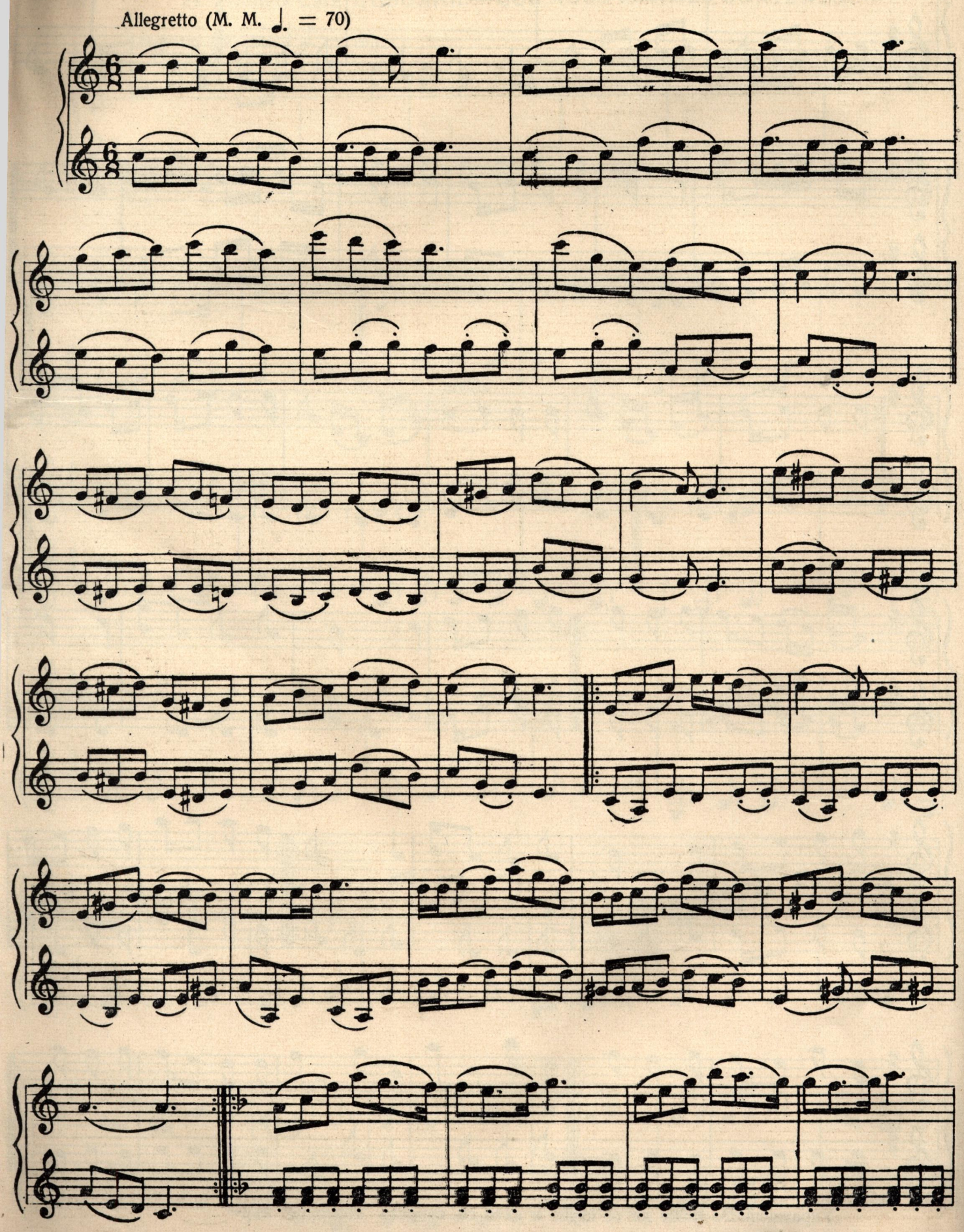


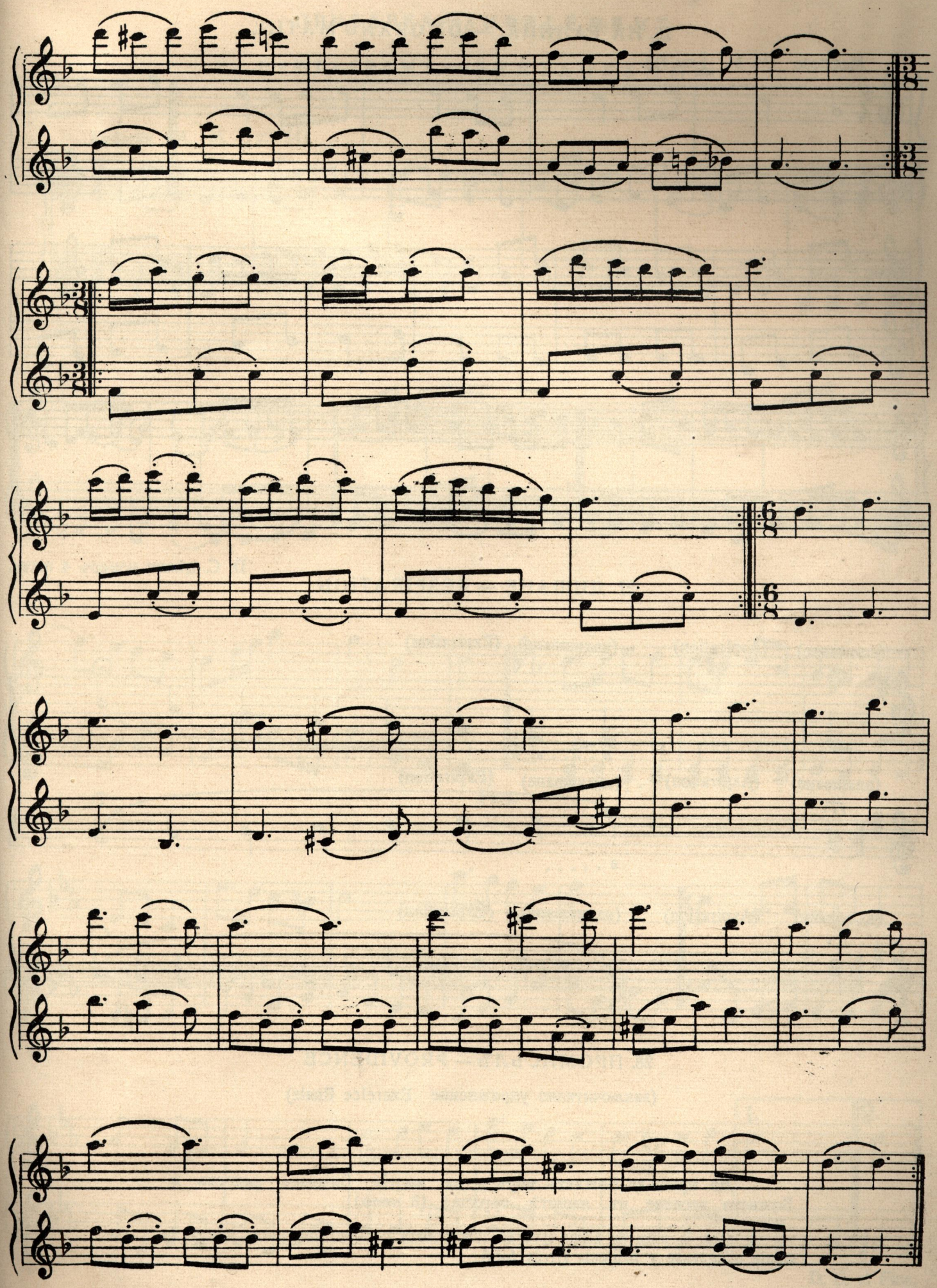
Забележка:

Упражнението може да се играе и като се свирятъ повторно първитѣ две части.

25. СТЪПКА ПО СТЪПКА. — PAS À PAS.

Allegretto (M. M. ♩. = 70)





26. НА РАНИНА. — DE GRAND MATIN.

Maestoso (M. M. ♩ = 72)

D. C. цѣлия номеръ 4 пжти.

27. ДИШАНЕ — RESPIRATION

(вдишване) (Aspiration) (издишване) (Expiration)

a . . . . .

(вдишване) (Aspiration) (издишване) (Expiration)

a . . . . .

(вдишване) (Aspiration) (издишване) (Expiration)

a . . . . .

28. ПРОМИСЪЛЪ — PROVIDENCE

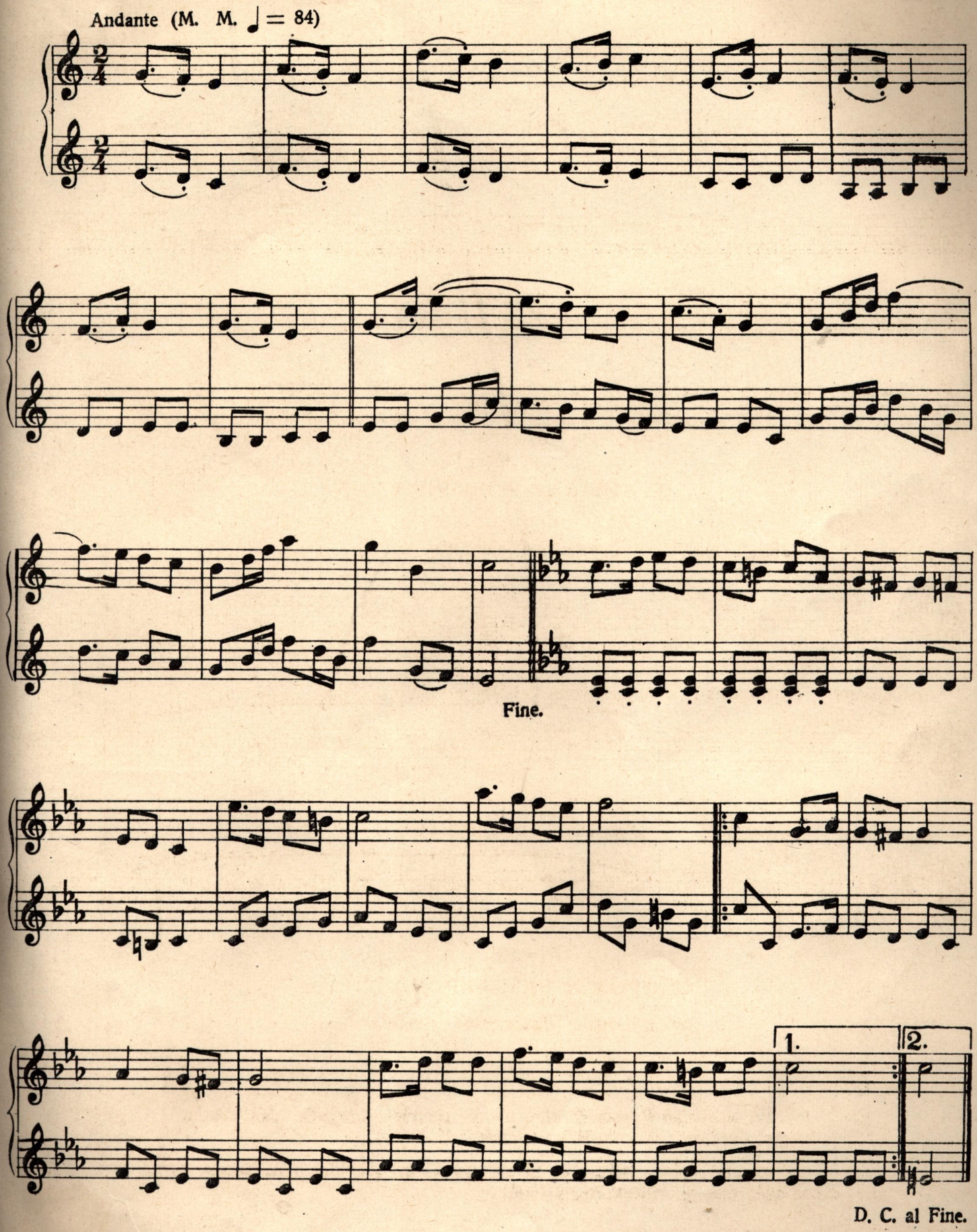
(заключително упражнение Exercice finale)

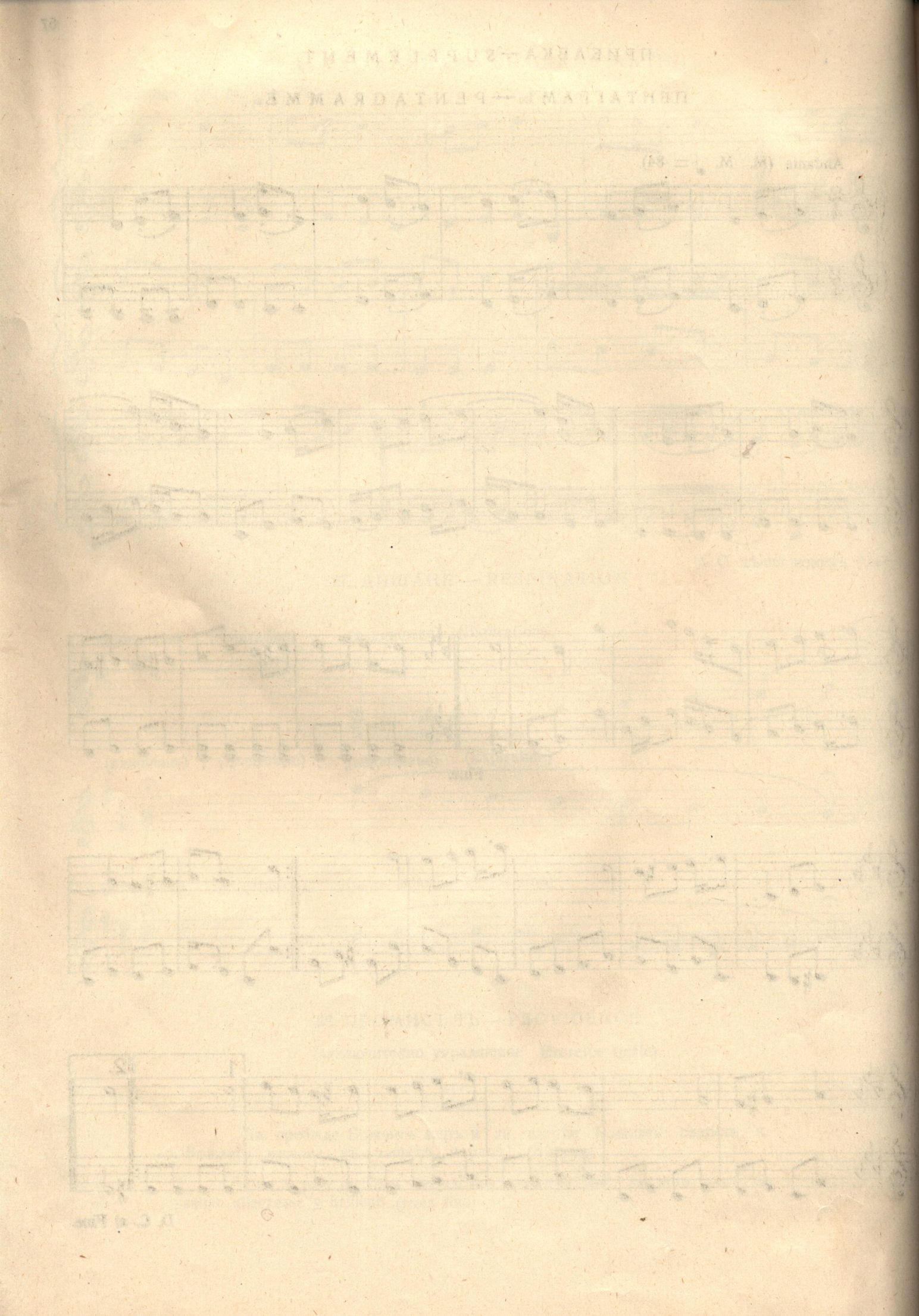
Да пребжде Божиятъ миръ и да изгрѣе Божията радость и Божието веселие въ нашитѣ сърдца! (3 пжти)

Que la paix de Dieu vive en nos coeurs et que Sa pure joie et Sa sainte allégresse y brillent. (trois fois)

ПРИБАВКА—SUPPLÉMENT.

ПЕНТАГРАМЪ.—PENTAGRAMME.





ПРИНЦИПИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Паневритмията е хармоничното творческо изявление на Божественото Начало въ вселената.

ПАНЕВРИТМИЯТА ВНАСЯ
ЖИВОТЪ СИЛА, РАДОСТЬ И КРАСОТА
ВЪ ЧОВѢШКАТА ДУША.

Днесъ на всѣкжде се говори за обнова, за нови пжтища и пр.. Обаче не е достатъчно измѣнението само на механичната страна, на външната форма на нѣщата. Ако хората останатъ съ старото съзнание, съ старото разбиране на живота, тогава нищо нѣма да се постигне. Трѣбва единъ новъ мирогледъ, ново разбиране на живота, ново отношение къмъ задачитѣ на живота.

Трѣбва да се изучатъ законитѣ за повдигане на народитѣ и за тѣхното израждане. Колко много народи и раси въ миналото сж се издигали до завидна висота и следъ това сж слизали отъ сцената на живота. Всички тѣ сж били кристализирани въ форми, неспособни за по-нататъшно развитие — отклонени отъ великитѣ закони на живота.

Разбира се, за повдигането на единъ народъ или раса е нужно подобрение на хигиеничнитѣ условия на живота, подобрение на икономичното положение на маситѣ и пр.. Днесъ се разглежда въпросътъ за бждещето на расата или културата и отъ гледището на законитѣ на човѣшката наследственость и се търсятъ нови пжтища — пжтищата на евгениката — за подобрението на расата и културата.

Но всичко това представлява само едната страна на въпроса. Тоя въпросъ има и други по-дълбоки страни, които заслужватъ вниманието на всички, които искатъ да работятъ за бждещето на расата или културата.

Окултната наука посочва методи за разрешението на всички проблеми на съвременния животъ. Тия методи засѣгатъ всички области на живота, както материялни, тъй и духовни. Всичко това *ново*, което сега се влива въ живота, всички тия *нови идеи*, които сега идатъ въ свѣта, иматъ сила въ себе си да повдигнатъ културата на по-висока степень, да развиятъ ценнитѣ заложби, криещи се въ човѣшката душа и чакащи отъ вѣкове своето развитие.

Днешната култура е преходна между две култури. Винаги завоятъ между две култури се отличава съ хаосъ, съ едно разбъркване, съ голѣми противоречия. Това е признакъ, че се намираме на границата между старото залѣзваще и новото изгрѣваще. Забелязано е, че винаги въ зазоряването на всѣка нова култура стоятъ велики духовни идеи. Днесъ по много признаци се вижда, че едно ново съзнание се ражда въ човѣчеството. Въ сжщность самото развитие е въпросъ за разширение на съзнанието. Напримѣръ, ако проследимъ природнитѣ царства, ще видимъ, че колкото отиваме къмъ погорнитѣ царства, постепенно съзнанието се разширява.

Всѣка култура се отличава съ това, че носи нѣщо ново на човѣчеството. Тя е едно ново откровение на човѣшкия духъ.

Кое е тогазъ новото, което носи новата култура, която иде? Има известни признаци, по които може да се долови това, както по първитѣ пролѣтни цвѣтя може да се сжди за бждната пролѣть. Новото, което иде, е пробуждането на космичното съзнание, при което личниятъ животъ ще бжде надрастнатъ и човѣкъ ще влѣзе въ безграничния животъ на цѣлото, на

всеобщото. Затуй, по сѫществуващитѣ днесъ признаци можемъ да сѫдимъ, че новото, което иде, е духътъ на братството, на единението.

Новитѣ идеи, които идатъ сега като мощна вълна да се влѣятъ въ културата, да я претворятъ, се проявяватъ въ всички области на живота. На всѫде можемъ да видимъ днесъ следи отъ животворното имъ действие.

Обаче тѣ трѣбва да намѣрятъ и съответна форма, чрезъ която да се изразятъ, т. е. тѣ трѣбва да намѣрятъ и единъ външенъ изразъ, чрезъ който да действуватъ върху по-дълбокитѣ сили на човѣшкото естество. Такъва форма е именно паневритмията.

Що е паневритмия?

Нека разгледаме по-рано произхода на тая дума; тя е съставена отъ три корена: представката „панъ" въ началото значи—„все", „всичко", „всеобщъ", „космиченъ". Втората представка „ев" или на латински въ първоначалния си видъ „еу" значи: „истински", „висшъ". „Евъ" е това, отъ което излиза всичко; то означава сѫщината, реалното, сѫшественото въ свѣта.

А „ритъмъ" значи правилностьта въ движенията или въ всѣки другъ външенъ изразъ на нѣщата. Представката „панъ" означава, че тукъ се говори за единъ ритъмъ, който царува въ цѣлокупната природа, въ основитѣ на цѣлото битие.

Що е тогава паневритмията? Паневритмията въ буквален преводъ значи: космиченъ висшъ ритъмъ.

Паневритмията — това е *велика всемирна хармония на движението.* Цѣлиятъ животъ е паневритмия.

Какво представлява паневритмията?

Всѣка година на „Изгрѣва" край София на 22. мартъ се отваря една нова красива страница въ живота. Тогазъ почватъ паневритмичнитѣ упражнения.

Въ красива пролѣтна утринь, когато слънцето позлатява челото на Витоша, когато цвѣтята започватъ да отварятъ своитѣ вѣнчета за животворнитѣ слънчеви лѫчи, когато всичко наоколо е пълно съ свежесть, радость, хармония и музика, се правятъ тия упражнения на една широка полянка, обиколена съ стройна борова гора.

Всѣка сутринь следъ 22. мартъ нѣколко стотинъ души при изгрѣвъ слънце правятъ тия красиви ритмични музикални упражнения. Всички сѫ наредени въ два или повече кръга. Въ срѣдата е оркестрътъ. При ритъма на специална музика се правятъ тия ритмични упражнения. Отъ тѣхъ за сега сѫ подбрани 28 вида. Всѣко упражнение си има съответна музика и текстъ. Изпълнението на упражненията често се придружава и отъ общо пѣние на участвуващитѣ.

Защо тѣ почватъ всѣка година на 22. мартъ и защо се правятъ рано сутриньта? Ще дамъ единъ цитатъ отъ книгата: „Въ царството на живата природа" като отговоръ на тоя въпросъ: „Сутринь при изгрѣвъ слънце земята е отрицателна, т. е. приема най-много. Тоя фактъ е отъ извънредно голѣма важность, за да се оцени значението на изгрѣва. Затова и сутриньта при изгрѣвъ слънце човѣшкиятъ организъмъ е най-възприемчивъ къмъ слънчевитѣ енергии. Сутринь има всѣкога повече прана или жизнена енергия, отколкото на обѣдъ. Тогазъ живиятъ организъмъ поглъща най-много и най-мощно положителни енергии (прана).

Земята въ началото на пролѣтьта е повече отрицателна, и затова тогазъ най- много приема. Ето защо, отъ всички годишни времена, презъ пролѣтьта слънчевитѣ лѫчи действуватъ най-лѣчебно. Затова благотворното влияние на слънцето започва отъ 22. мартъ. Отъ тогазъ земята работи по-творчески. Най-добритѣ месеци за обнова сѫ отъ 22. мартъ до 22. юний.

Когато видимъ на пролѣть растенията да напѫпватъ и цъвнатъ, въ човѣшката душа трѣбва да се роди една вѫтрешна радость, че наближава деньтъ на нейното освобождение. Човѣкъ трѣбва да отвори чувствата си съ обичь къмъ тая животворна сила, която го обгръща, за да може да приеме нейното благотворно влияние за освежаване на своитѣ мисли, чувства и сили".

Действието на паневритмията върху човѣка е грамадно и всестранно. Преди всичко значението на паневритмичнитѣ упражнения е за физическото развитие на човѣка. Тия упражнения развиватъ всестранно организма, защото се отличаватъ съ голѣмо разнообразие. Движенията при паневритмията сѫ плавни и красиви. При тѣхъ взематъ участие, можемъ да кажемъ, всички части на тѣлото: глава, шия, гърди, кръстъ, крайницитѣ и пр. Мускулатурата се развива, дишането се съживява, кръвообращението сѫщо. Нервната система се укрепява, понеже раннитѣ слънчеви енергии преди изгрѣвъ слънце и до единъ часъ следъ изгрѣва иматъ специално укрепително действие върху нервната система.

Но това действие на паневритмията има и своя по-дълбока страна. Движенията при нея не сѫ произволни, но сѫ плодъ на познанието на живитѣ сили въ природата и на силитѣ, работещи и спещи въ човѣшкия организъмъ. Ето защо въ тия упражнения има нѣщо завладяваще, има нѣщо, което събужда възвишеното въ човѣка.

Действието на паневритмичнитѣ упражнения е трояко:

1. Тѣ сѫ акумулатори, чрезъ които човѣкъ се свързва съ творческитѣ и съграждащитѣ сили на природата, приема ги и тѣ съдействуватъ за неговото развитие. Тия сили сѫ животворни.

Понеже движенията на паневритмията сѫ въ хармония съ космичния ритъмъ, който привежда въ активность цѣлокупния животъ, тѣ активиратъ всички спещи сили на човѣшката душа, привеждатъ ги къмъ дейность.

3. Паневритмичнитѣ упражнения сѫ отъ такъвъ характеръ, че чрезъ тѣхъ човѣкъ изпраща сили, мисли, идеи въ свѣта, и тѣ продължаватъ да работятъ тамъ и да го претворяватъ.

Нека разгледаме първото действие на паневритмията. Нейнитѣ движения не сѫ само упражнение на мускулитѣ, бѣлитѣ дробове и пр., но и за образуване връзка между живата природа и човѣка.

Паневритмичнитѣ движения не трѣбва да се смѣсватъ съ обикновената гимнастика или балета. Тѣ се основаватъ на по-дълбокитѣ закони за влизане на човѣка въ връзка съ енергиитѣ на природата и тѣхното използуване за неговия растежъ. Всѣко нѣщо трѣбва да се движи. Това е природенъ законъ. Но когато тия движения сѫ разумни, ние придобиваме нѣщо. При паневритмичнитѣ упражнения човѣкъ влиза въ обмѣна съ живитѣ сили на природата.

По-рано човѣкъ е билъ въ по-голѣмо общение съ природата. Той е билъ въ общение не само съ формитѣ, но и съ духовнитѣ ѝ сили. Днесъ човѣчеството е отчуждено до известна степень отъ природата; отслабено е вѫтрешното му общение съ нея.

Отъ изследванията на Гурвичъ, Лаковски и пр. се знае, че човѣшкиятъ организъмъ, както и всички организми, има радиации, т. е. отъ организма се излѫчватъ особени енергии, особени лѫчи. Паневритмията е основана на по-дълбокото знание на тия енергии, на тия радиации. Напримѣръ, когато човѣкъ си простре рѫката, то отъ всѣки пръстъ излизатъ грамадни снопове свѣтлина, лѫчи. Но тия енергии сѫ отъ различенъ характеръ за различнитѣ пръсти. Сѫщо тъй и отъ мозъка, ушитѣ, носа и изобщо отъ цѣлото тѣло излизатъ такива радиации.

Тия радиации сѫ поляризирани.

Човѣшкото тѣло има троенъ поляритетъ. Отъ изследванията на Райхенбахъ, Дюрвилъ и пр. се вижда, че дѣсната страна на тѣлото е положителна, а лѣвата — отрицателна. Предната страна е положителна, а задната — отрицателна. Горната часть на тѣлото (къмъ главата) е положителна, а долната — отрицателна.

Енергиитѣ въ природата сѫ поляризирани. Нѣщата въ природата изобщо сѫ поляризирани. Това е четвъртиятъ принципъ отъ седемтѣ основни принципа на окултната наука. Ще дамъ нѣколко примѣра: Двата вида магнетизъмъ: северенъ и юженъ; двата вида електричество: положително и отрицателно; после коренътъ и стъблото у растенията и пр. Изобщо двата вида енергии, които се срѣщатъ въ природата въ разни форми, можемъ да наречемъ положителни и отрицателни. Можемъ да ги наречемъ още: творчески или създаващи и съграждащи или съзидаващи. Можемъ да ги наречемъ още: мѫжки и женски принципи въ природата. Изразътъ въ Библията: „Богъ създаде небето и земята“ е загатване за действията на творческитѣ сили въ природата. И после се казва: „И земята бѣше неустроена“. И постепеното и устройване, това е действието на съграждащитѣ сили. Разбира се, въ всѣки моментъ сѫ въ действие двата вида сили.

И въ всѣка култура действуватъ тия два вида сили. Напримѣръ раждането на нови идеи въ една култура, това е действието на творческия принципъ. А прилагането имъ, преустройството на цѣлия животъ въ съгласие съ тѣхъ, това е действието на съграждащия принципъ. Сѫщото важи и за живота на отдѣлния човѣкъ. Когато човѣкъ се домогне до нови прозрения, това е работа на творческия принципъ въ него. А устройството на живота въ съгласие съ тия творчески принципи, това е работа на съграждащитѣ сили въ него.

Казахме, че радиациитѣ, който изпуща организмътъ, сѫ поляризирани. Изобщо, дѣсната страна на човѣка — дѣсниятъ кракъ, дѣсната рѫка и пр. — е изразъ на творческитѣ сили въ природата, а лѣвата страна — лѣвиятъ кракъ, лѣвата рѫка и пр. — на съграждащитѣ сили. Ето защо, при паневритмичнитѣ упражнения е отъ значение, коя страна взема участие въ движенията. Движенията на дѣснитѣ крайници или самото обръщане на дѣсно изразява свързване на човѣка съ творческитѣ сили на природата, а движе-

нието на лѣвитѣ крайници или обръщане на лѣво—съ съграждащитѣ сили.

Ето защо, паневритмията започва винаги съ дѣсния кракъ. Защото творческитѣ сили дѣйствуватъ първи. Тѣ творятъ, създаватъ ония елементи, върху които работятъ съграждащитѣ сили. Когато стжпваме ту съ лѣвия, ту съ дѣсния кракъ съ участието на съзнанието, става смѣна на теченията. на положителнитѣ и отрицателни течения, на творческитѣ и съграждащи течения.

Първиятъ основенъ принципъ на паневритмията е:

Самиятъ ритъмъ при тия упражнения, независимо отъ всичко друго, внася известна обнова въ организма. Всичко въ природата почива на закона на ритъма. Ритъмътъ е петиятъ принципъ на окултната наука. Има връзка, съответствие между сърдечния ритъмъ и ритъма на слънчевитѣ лжчи. Слънчевитѣ енергии излизатъ отъ слънцето ритмично, т. е. периодично по-силно и по-слабо. На всѣкжде виждаме ритъмъ около насъ. И ритъмътъ има магична сила. Даже и въ обикновения животъ могатъ да се правятъ наблюдения: всѣка работа, макаръ и тежка, ако се внесе ритъмъ въ нея, става по-лека. Знае се законътъ: ако се извърши една работа ритмично, тя не уморява. Ритмичнитѣ движения не уморяватъ. Това е констатирано съ много опити.

Вторитъ основенъ принципъ на паневритмията гласи;

Движенията при нея отговарятъ на известни космични закони.

Трѣбва да се знае, че движенията на тѣлото не сж само нѣщо механично, но всѣко движение, което прави човѣкъ, го свързва съ известни сили на природата. Ако движенията сж правени съ знанието на природнитѣ закони, могатъ да свържатъ човѣка съ мощни строителни сили въ природата, и той да ги приеме въ себе си. Трѣбва да се знае, че при всѣко движение се влива нѣщо въ организма. *Всѣко красиво движение, всѣко движение, което отговаря на известни закони на природата и на човѣшкия организъмъ, внася животъ въ човѣка.*

Движенията, които извършва човѣкъ, не сж безъ значение. Има движения, които нѣматъ общо значение. Тѣ сж отъ частенъ характеръ. Тѣ не свързватъ човѣка съ всемира, съ Цѣлото. Тѣ иматъ значение само лично за него. А пъкъ има движения, които сж изразъ на космични движения и ритъмъ.

Има извѣстни космични движения и космиченъ ритъмъ, които лежатъ въ основитѣ на живота. Тѣхъ срѣщаме изразени на всѣкжде въ живота:

Въ движението на небеснитѣ тѣла.

Въ вълнообразното движение на свѣтлината.

Въ силовитѣ линии на електромагнитното действие.

Въ движението на атомитѣ и електронитѣ.

Въ *нутационнитѣ движения* на растителнитѣ стеблени и коренови върхове и пр.

Тия движения и този ритъмъ иматъ творчески елементъ въ себе си. Тѣ сж създали и организирали всичко. Тѣ всичко претворяватъ и градятъ въ природата. Подъ действието имъ сж изградени хилядитѣ форми около насъ. Тѣ сж вѣчно действуващитѣ принципи въ космоса.

Ако движенията, които прави човѣкъ, сж въ хармония съ тия космични движения и този ритъмъ, той се свързва съ силитѣ на живата природа и ги приема.

Именно отъ такъвъ характеръ сѫ паневритмичнитѣ движения. Тѣ сѫ въ хармония съ космичнитѣ движения и ритъмъ, които творятъ, градятъ и организиратъ въ цѣлокупната природа, и затова иматъ мощно действие върху човѣка. Значи движенията при паневритмията не сѫ произволни, но сѫ взети отъ ритъма, който лежи въ основата на космичния животъ. Когато човѣкъ прави тия упражнения, той се хармонизира съ цѣлото битие и затова получава нѣщо ценно отъ него.

Ето защо, при паневритмичнитѣ упражнения чувствувашъ, че ти, живиятъ центъръ, простирашъ хиляди нишки, хиляди антени въ океана отъ сили, въ който си потопенъ, и получавашъ нѣщо животворно и чисто.

Чрезъ нѣкои упражнения ние приемаме запаси отъ земния магнетизъмъ въ себе си. Човѣкъ периодично трѣбва да се свързва съ земнитѣ и слънчеви сили. При будно съзнание, когато рѫката е насочена нагоре, човѣкъ се свързва съ слънчевитѣ сили, а когато тя е насочена надолу — съ земнитѣ сили. Тогазъ човѣкъ приема добритѣ енергии отъ земята, а непотрѣбнитѣ, дисхармонични енергии предава на земята.

Въ много несъзнателни движения, които човѣкъ прави, има скрито значение, което самиятъ човѣкъ не знае. И това значение не е винаги еднакво. Когато човѣкъ бара несъзнателно нѣкое мѣсто на главата си напримѣръ, той иска съ това или да разнесе набралата се енергия или пъкъ иска да придаде енергия на нѣкое мѣсто, дето има недоимъкъ. Човѣкъ, ако има знания, може да премахне главоболието, като регулира известни течения. Нѣкой пѫть несъзнателно човѣкъ си бара нѣкой центъръ на главата, за да го активира съ енергията, която излиза отъ пръститѣ му.

Човѣкъ трѣбва да се пази отъ движения, които отнематъ или изхарчватъ нужнитѣ енергии. Движенията трѣбва да сѫ разумни. Има движения и неразумни.

Нашитѣ движения, и когато сѫ несъзнателни, не сѫ произволни. Разни движения, напр. баране на главата, движение на крака, рѫце и пр., сѫ въ връзка не само съ физиологични процеси, но и съ известни душевни процеси. Отъ всѣки пръстъ излизатъ сили, които сѫ изразъ на нѣщо психично.

Всѣко движение на човѣка, макаръ и несъзнателно, има вѫтрешенъ смисълъ. Напримѣръ, туряне рѫката на гърба, това е скритиятъ, подлиятъ начинъ на постѫпване. Онзи, който иска да прободе нѣкого съ ножъ, скрива ножа задъ гърба си и му казва: „Добре дошълъ“. Единъ ораторъ, който държи рѫката си отзадъ на гърба си, пакъ крие нѣкаква мисъль. Тия движения сѫ изостанали отъ далечното минало.

Когато човѣкъ си дигне рѫката, то известни духовни сили сѫ въ активность, и той ги праща въ свѣта; и сѫщевременно той съ пръститѣ си приема известни сили отъ природата. Става обмѣна.

При паневритмичнитѣ движения трѣбва да се знае, какви енергии излизатъ отъ цѣлата рѫка, и какви специялно отъ всѣки пръстъ. Съ тия енергии, които ти изпращашъ отъ своята рѫка или отъ другъ нѣкой органъ, ти действувашъ на природата, и тя ще ти отговори. Ние не сме откѫснати отъ всемира. Има връзка между насъ и него.

Третиятъ основенъ законъ на паневритмията гласи: Има връзка, съответствие между

тонъ,
форма,
движение,
цвѣтъ,
число и
идея.

Значението на паневритмията става по-ясно, като вземемъ предъ видъ туй, което наричаме „съответствие“ въ природата. Има съответствие между всички нѣща. И то се основава на единството, което лежи въ основата на цѣлото битие. Напримѣръ въ периодичната система на химичнитѣ елементи следъ всѣки седемь елементи се повтарятъ елементи съ аналогични свойства. Това виждаме и въ спектъра на цвѣтоветѣ и въ октавитѣ на музиката. Тамъ всѣки тонъ прилича на осмия следъ него. Такива октави имаме и въ стълбицата на електромагнитнитѣ трептения. И тамъ всѣка по-горна октава трептения има аналогия съ по-долнитѣ.

Има безброй съответствия въ природата. По-важни отъ тѣхъ, които ни интересуватъ въ случая, сѫ горнитѣ шесть.

Когато движенията точно отговарятъ на известни идеи, тонове и пр., действието е по-мощно. Тогава организмътъ е по-възприемчивъ къмъ енергиитѣ на природата, приема ги въ себе си и чувствува живо тѣхното обновително действие.

На закона за съответствието между тия прояви въ природата се основава и тъй наречената окултна архитектура. На това съответствие се основава и паневритмията.

Какво нѣщо е паневритмията? *Паневритмията, съ други думи казано, е съчетание между тонъ, форма, движение, цвѣтъ, число и идея.*

Руската ясновидка и учена г-жа Унковска доказва, че има едно закономѣрно отношение въ природата между звукъ, цвѣтъ и число. Даденъ цвѣтъ отговаря на опредѣленъ тонъ и на опредѣлено число. И тя може, напримѣръ, да изсвири дадена картина, да я превърне въ музика.

Нека най-напредъ кажемъ нѣколко думи за връзката между движението, тона и формата.

Сентъ-Ивъ-Д'Алвейдъръ въ своя „Археометъръ“ отвори нови хоризонти за музиката. Нѣма да се впущамъ въ подробности за неговитѣ идеи, а само ще кажа, че той установи връзката, съотношението между тонъ, форма и идея. Като изхождаме отъ неговата идея, можемъ да имаме форма, която да представлява кристализирана, замръзнала въ форми музика! Той изтъква тамъ, че мѣркитѣ, които сѫ дадени въ Библията въ книгата „Изходъ“, глава 25, за размѣритѣ на скинията, не сѫ случайни, но че всички тия мѣрки за дължината, широчината, височината и пр. на скинията и на отдѣлни нейни части, образуватъ, взети въ своята цѣлокупность, една музикална симфония. И възъ основа на своя методъ Сентъ-Ивъ прави анализъ и опредѣля, кои тонове, кои музикални акорди сѫ въплотени въ скинията на Мойсея. Сѫщия анализъ той прави и на описанието на Соломоновия храмъ въ книгата „Езекиилъ“, глава 40 — 43. Сентъ-Ивъ посочва методъ, какъ можемъ да въплотимъ опредѣлена музика въ формата на нѣкое здание, чаша и какъвъ да е другъ предметъ. Отъ това се вижда, колко е обширна сферата на влиянието на музиката въ живота! Ние можемъ чрезъ

художественитѣ форми, които ни заобикалятъ, да дадемъ по-широкъ просторъ на благотворното влияние на музиката въ културата.

Даже намиратъ и въ органическитѣ форми кристализирана музика. Напримѣръ, междинитѣ между страничнитѣ разклонения у папратовия листъ (тия междини постепенно се намаляватъ къмъ върха на листа) или въ охлюва широчината на завивкитѣ, които постепенно се стѣсняватъ къмъ върха на охлюва, иматъ аналогия съ броя на трептенията на разнитѣ обертонове на единъ тонъ. Сѫщо се доказва, че въ разстоянията на планетитѣ до слънцето сѫ изразени музикални закони.

Казахме по-горе, че Лаковски откри тъй нареченитѣ „радиации" на организмитѣ, т. е. всѣки организъмъ изпуща радиовълни въ околното пространство. Съ тия радиовълни той се опитва да обясни способностьта за ориентация у животнитѣ: у гълѫба, кучето, пчелитѣ и пр. Тая радиация е загатване за тъй нареченото етерно тѣло на организмитѣ. *Споредъ окултизма всѣки кристалъ, цвѣте, животно, човѣкъ изпраща отъ себе си радиовълни, и тия радиовълни сѫ музикални.* Даже напоследъкъ нѣкои учени се опитватъ да доловятъ музиката, тоноветѣ, които излизатъ като радиовълни отъ цвѣтята и пр.

Нашето тѣло е музикално, защото, както казахме, то изпраща навънъ музикални радиовълни, музикални радиации. *Именно на това се основава* дълбокото действие на музиката върху организма.

Че въ музиката има нечувана мощь, се вижда отъ опита на трима германски физици — Шредингеръ, Хайсенбергъ и Йорданъ; тѣ преди 4 — 5 години свирили продължително специална монотонна музика върху една каменна стълба, и тя се събаря!

Знае се силното действие на музиката върху духа и върху физиологичнитѣ процеси въ организма.

Понеже музиката прониква цѣлокупния животъ и всички организми, то тя не може да нѣма мощно влияние върху всѣка тварь.

Трѣбва да се знае единъ основенъ законъ: че тия музикални радиации на тѣлото сѫ именно архитектътъ на човѣшкото тѣло. Тѣ градятъ, тѣ извайватъ формитѣ. Защото въ сѫщность музикалностьта принадлежи въ случая на етернитѣ строителни сили на организма. Подъ ритъма на тия вълни се гради и строи въ човѣшкото тѣло. Сѫщото се отнася и до едно цвѣте, трева, дърво и пр.. Ето защо, когато човѣкъ възприема хармонични тонове, музикални вълни, то тая музика се влива въ музикалностьта, която прониква въ тѣлото, и допринася за градежа, за по-правилното оформяване на органитѣ. Ето защо, подъ ритъма на красивитѣ музикални движения на паневритмията *ще се измѣни самата форма на тѣлото: то ще стане поздраво, по-стройно и по-красиво.*

Отъ опититѣ се вижда, че здравиятъ органъ изпуща характерни музикални трептения, радиации, които при болесть се видоизмѣнятъ и отслабватъ. И именно това се използува за констатиране здравословното състояние на организма. Казахме, че когато човѣкъ свири, пѣе или слуша музика, то музиката, която възприема, влиза въ него и организира, внася хармония въ органитѣ. А тая хармония въ организма — това е здравето. Ето защо, буквално е вѣрно, че музиката внася животъ! На това се основава лѣчебното действие на музиката. Музиката лѣкува, и когато е безъ движения, но

още повече лѣкува, когато е придружена съ движения. Музиката по-лесно прониква чрезъ движения въ тѣлото, въ всички клетки, въ всички органи. Ето защо паневритмията има мощно лѣчебно действие преди всичко. Който прави тия упражнения систематично, може да се излѣкува отъ всички болести!

Паневритмията по този начинъ е мощно срѣдство за подържане здравословното състояние на организма!

Но не само това. Има връзка не само между организма и музиката, но и между последната и човѣшката мисъль.

Музиката е материялизирано движение на Духа. Тя е правилниятъ начинъ за организиране на материята въ човѣка и на неговитѣ мисли, чувства и постжпки. Доказано е опитно, а най-вече съ опититѣ по телепатия, правени отъ видни учени въ Америка, Англия, Германия, Австрия и пр., че когато човѣкъ мисли, изпраща въ пространството единъ видъ мислителни радиовълни, които сж отъ различенъ характеръ, споредъ характера на мисъльта, чувството и пр.. Тия *мислителни* вълни сж сжщо така музикални. Колкото една мисъль е по-правилна, по-възвишена, по-опредѣлена, толкова тя е по-музикална. Ето защо, чрезъ музиката се градятъ не само нашитѣ физически органи, но се гради нѣщо и въ нашия душевенъ организъмъ; чрезъ нея се влива нѣщо въ нашия душевенъ и духовенъ животъ.

Ето защо, музиката е проводникъ на истинския животъ. Тя е начало на всѣка култура. Това, чрезъ което нѣщата могатъ да се реализиратъ, е музиката.

Важно обстоятелство е, че при паневритмията самата музика *не е въ духа на обикновената съвременна музика, но има нѣщо ново въ себе си.* Тя е въ съгласие съ известни по-дълбоки закони и затова говори направо на възвишеното въ човѣка и го събужда. Тя завежда човѣка въ ония възвишени сфери, за които винаги е копнѣялъ той въ свещени минути. Тая музика го свързва съ реалния свѣтъ.

Музиката при паневритмията не е произволна, но строго съответствува на движенията отъ една страна, и отъ друга страна на идеята, вложена въ тѣхъ. И само когато има това съответствие, тия движения иматъ мощно, магическо действие: тогазъ движенията ставатъ вече носители на тия идеи. *И именно, благодарение на това съответствие между движения и идеи, тия движения ставатъ въплотена идея! Тѣ проникватъ самия изпълнитель.*

При правенето на паневритмичнитѣ упражнения трѣбва да имаме известни идеи въ съзнанието, но не произволни, а тъкмо такива, които строго съответствуватъ на движенията. При движенията съзнанието трѣбва да е концентрирано върху тѣхъ и върху опредѣлени идеи. Затова *движенията при паневритмията сж външенъ изразъ на една идея.* Можемъ да кажемъ, че тѣ представляватъ говоръ, особенъ езикъ, езикъ чрезъ движения! Мисъль изразена чрезъ движения! Това способствува тия движения да иматъ по-силно действие и да свързватъ човѣка съ по-мощни енергии на природата. Ако не се вложи идея въ движенията, тогазъ тѣ ще бждатъ изобщо механични, а не коренно обновителни. Пра паневритмията движенията трѣбва да бждатъ изразъ на това, което мислимъ. По този начинъ мислитѣ, идеитѣ просто се превеждатъ външно въ известенъ редъ краси-

ви движения! Чрезъ този единъ видъ езикъ ние изразяваме външно вжтрешния животъ, живота на душата. Когато има туй съответствие между идеята и движението, тогава всѣко движение внася радость, бодрость, животъ. То твори въ насъ и вънъ отъ насъ, въ свѣта!

Всѣко едно отъ тия упражнения е свързано съ единъ процесъ на съзнанието. И затова всѣко упражнение има действие върху опредѣлени сили на човѣшкия духъ. Ето защо тия упражнения иматъ връзка съ пробуждането, освобождението и творчеството на човѣшката душа. Последнитѣ процеси сж вжтрешни, но красиво е, че се правятъ движения, които точно отговарятъ на тия вжтрешни, психични процеси и затова улесняватъ тѣхната проява у човѣка.

Всѣка идея, всѣко душевно качество съответствува на известно движение. Има движения на доброто. Има движение на милосърдието. Има движение на справедливостьта. Любовьта си има свои линии на движение. Красотата сжщо! Всички добродетели си иматъ свои линии на движение. Нѣма добродетель, която да нѣма линии на движение. Човѣкъ трѣбва да учи това. Той трѣбва да прави опити веднажъ, дважъ, 10 пжти, 100 пжти и пр., додето намѣри, кои линии на движение отговарятъ на дадена добродетель. *На тая основа е изградена паневритмията.* Всички стари, които не сж живѣли добре, погрозняватъ; погрозняватъ и движенията имъ! Животътъ имъ се отразява както върху лицето, тъй и върху движенията имъ! Младиятъ е красивъ и има красиви движения, понеже иде отъ единъ хармониченъ свѣтъ.

Могатъ да се правятъ опити и наблюдения, за да се види. какво значение иматъ разнитѣ движения за приемане и предаване на известни енергии, физически и психически. Напримѣръ, нека вземемъ една отъ пѣснитѣ на Всемирното Братство: „Добъръ день". Тая пѣсень се пѣе съ специални движения. Ако тя бжде изпѣта съ и безъ движения, ще се види разликата. Изпълнена съ движения, тя има мощно действие върху изпълнителя и зрителя. Защото при движенията се подбуждатъ къмъ активность енергии, които човѣкъ приема и изпраща чрезъ ржцетѣ си и чрезъ цѣлото си естество! Даже въ източнитѣ окултни школи се знае, че известни формули, за да иматъ по-мощно действие, произнасянето имъ се придружава съ движение и музика. Формулата се изпѣва и се превръща едновременно въ движение! Това сж тъй нареченитѣ *„мантри"* на източнитѣ школи. И тия движения не сж произволни, но сж въ хармония съ музиката и съ идеята, вложена въ пѣсеньта.

Всѣки органъ на тѣлото си има своя духовна страна. Всички органи сж свързани и съ духовни процеси. И всѣко тѣхно движение е въ връзка съ душевното и духовно развитие.

Подсъзнателнитѣ движения изобилватъ у човѣка. Обаче тѣ още повече изобилватъ у по-долнитѣ природни царства. Но има нѣщо важно: човѣкътъ на новото съзнание ще внесе постепенно съзнателность въ известни области на подсъзнателния животъ. Той ще се стреми да разшири кржга на съзнателния животъ.

За да се улеснятъ двата процеса — вземане и даване — които се извършватъ при паневритмичнитѣ упражнения, при тѣхъ трѣбва да участвува съзнанието. Това е условието за целесъобразна обмѣна между човѣка и

околната природа. Защото характерътъ на енергиитѣ, които човѣкъ изпраща и приема, зависи отъ будностьта на съзнанието, отъ идеята, която занимава човѣка при движението.

Ето защо, паневритмичнитѣ движения не сѫ механични гимнастики, но една дейность, въ която взематъ участие всички сили на човѣшкото естество: физически, духовни, умствени и божествени. Всички тия сили при паневритмията сѫ въ будность, творчество, активность и въ състояние на възприемчивость. Ето защо, при тия упражнения трѣбва да се мисли. Всѣко движение безъ мисъль нѣма смисълъ. При тѣхъ е нуждно едно вѫтрешно концентриране. При движенията силата на човѣка седи въ концентрирането! Тъй дълбоко да се концентрира човѣкъ при тия упражнения, като че ли ги прави самъ! Когато правимъ упражненията, живата природа взема участие въ движенията. Тя гледа има ли ритъмъ и съзнание. Когато забележи, че нѣма, тя не взема участие. А когато тя не взема участие, то всичката работа на човѣка отива напраздно. Тя е механическа!

Единъ примѣръ ще покаже, колко е важна будностьта на съзнанието за акумулиране на творческитѣ сили на природата въ човѣшкия организъмъ. Интересенъ е въ това отношение евангелскиятъ разказъ за жената, която страдала 12 години отъ кръвотечение. Тя се излѣкувала, като се докоснала отзадъ до дрехата на Христа. Христосъ казалъ: „Кой се допрѣ до дрехитѣ ми?“ Ученицитѣ му казали: „Ти виждашъ, че народътъ те притиска, и казвашъ: Кой се допрѣ до мене!“ — Но Христосъ се обърналъ, за да види този, който сторилъ това, защото усѣтилъ въ себе си, че сила излѣзла отъ Него. Значи другитѣ се допрѣли до Него механически, но тя се допрѣла съ участието на съзнанието, съ дълбока вѣра, че ще получи нѣщо отъ Христа, и получила. Когато Мойсей дигалъ рѫце нагоре, евреитѣ побеждавали въ сраженията. Значи отъ рѫцетѣ му излизала сила. Сѫщо тъй и Христосъ прострѣлъ рѫката си и се допрѣлъ до прокажения, за да го излѣкува.

Рѫцетѣ сѫ силови линии, по които протича жива енергия. Щомъ си въ будно съзнание, то се образува връзка между рѫката ти и живата природа, и по всѣки пръстъ протича тая жива енергия, — *пранатa*! Ако не съзнаешъ, ако не вѣрвашъ, нищо нѣма да дойде! Щомъ туришъ волята си въ действие, веднага тия токове ще протечатъ. Като се свържешъ съ Разумното, съ Божественото Начало, то ще подействува да протече тая енергия въ тебе.

Този въпросъ си има и друга, по-дълбока страна:

Една отъ цѣлитѣ на паневритмията е да се събудятъ спещитѣ духовни сили и заложби на човѣшкото естество. Знаемъ, че има двигателни, *моторни центрове въ мозъка. Напримѣръ, има центъръ за движение на краката, такъвъ за движение на рѫцетѣ и пр. За всички видове движения* има и центрове въ мозъка. И понеже говоримъ за съзнателни движения, тия центрове сѫ въ главния мозъкъ. Напримѣръ, центроветѣ за движение на краката и рѫцетѣ сѫ по горната часть на голѣмия мозъкъ. Когато движимъ крака или рѫката, то този центъръ на мозъка дохожда въ дейность въ активность. Ще разгледаме три страни на този въпросъ:

1. Всѣки центъръ на мозъка е свързанъ съ особенъ висшъ свѣтъ и съ Сѫществата, които живѣятъ въ него. Като правимъ тия или ония движения съ тѣлото си, ние привеждаме въ активность известенъ мозъченъ

центъръ и чрезъ него се свързваме съ особенъ висшъ свѣтъ и Сѫществата, които живѣятъ въ него. По този начинъ. чрезъ движения на рѫцетѣ, краката и пр. ние правимъ връзка съ висшитѣ мирове и съ Сѫществата, които живѣятъ тамъ, и това много допринася за получаването на енергия и подкрепа отъ тия висши мирове.

2. Като движимъ нашитѣ органи: крака, рѫце и пр., ние привеждаме въ активность тия мозъчни центрове, които имъ съответствуватъ; съ туй последнитѣ привличатъ повече кръвь и повече енергии и съ това се развиватъ. *А пъкъ такъвъ центъръ освенъ това отговаря и на известни висши духовни способности, напримѣръ на милосърдие, любовь, вѣра, надежда, умствени способности, наклонность къмъ музика, математика и пр.* И тъй, чрезъ тия движения, ако сѫ правилни, ние можемъ да работимъ за развиването на нашитѣ мозъчни центрове, за излизането имъ отъ спещото положение, *и по този начинъ можемъ да развиемъ и тия духовни дарби, които имъ съответствуватъ.*

Паневритмичнитѣ движения, особено ако е спазенъ горниятъ законъ за съответствията, като проникватъ въ нервната система, префиняватъ я и я *правятъ да трепти въ хармония съ възвишенитѣ божествени идеи, чийто изразъ сѫ даденитѣ движения въ случая.*

3. Отъ друга страна всѣки отъ тия мозъчни центрове е въ връзка съ особенъ органъ на тѣлото. Всѣки органъ си има особено мѣсто въ мозъка. И щомъ приведемъ въ активность, въ разцвѣтъ нѣкой мозъченъ центъръ, влияемъ чрезъ него благотворно и върху съответнитѣ органи на тѣлото, и тѣ се развиватъ правилно, укрепяватъ се, ставатъ по-жизнеспособни, поработоспособни, регулиратъ се тѣхнитѣ функции.

Много е важно, какви сѫ движенията, които прави човѣкъ. Нѣкой мисли, че движенията на човѣка сѫ произволни, че нѣматъ голѣмо значение. Напротивъ, всѣко движение има мощно действие върху нервната система и върху цѣлокупния духовенъ животъ.

Ако човѣкъ направи едно фалшиво движение, ненормално, отрицателно, то съответниятъ мозъченъ центъръ ще получи неправилно развитие, и туй ще се отрази върху здравословното състояние на органа, който този центъръ дирижира, тъй и върху духовнитѣ способности и дарби на човѣка.

По всички горни причини чрезъ паневритмията освенъ че се постига духовенъ подемъ, развитие на възвишени мисли, чувства, облагородяване на характера, но се влива *животъ, здраве, сила* въ всички органи на тѣлото! Ето защо, паневритмията подмладява!

Отъ всичко гореказано е ясно, защо човѣкъ следъ паневритмичнитѣ упражнения е преобразенъ! Ясно е, защо чрезъ паневритмията се влива изобиленъ животъ, животворни струи въ всички органи. Ясно е отъ горното, защо тия упражнения иматъ и дълбоко *психично действие*! Преди всичко тѣ будятъ у човѣка чувство на радость; свежесть, хармония. Това е, защото човѣкъ усѣща, че придобива нѣщо, че се влива нѣщо въ него при тия упражнения. Следъ упражнението презъ цѣлия день му идватъ нови идеи, нови потици. Творческитѣ му сили се разцъвтяватъ. Понеже при паневритмията има вѫтрешна връзка между движение, музика и идея, то изворитѣ на всичко възвишено и благородно се отварятъ въ човѣка чрезъ тия упражнения. Видѣхме, какъ паневритмията спомага за развитието на човѣшкитѣ

способности и заложби, висшитѣ морални чувства. Чрезъ паневритмията човѣкъ е вече по-готовъ да отвори душата си за Доброто, за Правдата, за Красотата, за Истината, за оная Свѣтлина, която идва въ свѣта!

Паневритмията можемъ да употрѣбимъ и като методъ за трансформиране на състоянията си. Когато човѣкъ е обезнадежденъ, разтревоженъ, обезвѣренъ, опечаленъ, тия състояния може да ги трансформира чрезъ паневритмията.

Чрезъ нея се развива между другото и естетичното чувство. Преди всичко се развива усѣтъ за ритъмъ и музикалното чувство. Красива е обстановката, при която се правятъ паневритмичнитѣ упражнения! Изгрѣващето слънце, озаренитѣ отъ слънцето планини, пѣнието на птичкитѣ надъ главитѣ ни, околнитѣ треви и цвѣтя, всичко това облагородява, прави човѣка жизнерадостень, съ свѣтло чувство за живота и бодъръ за работа!

Когато правишъ тия упражнения, като че ли цѣлата околность се преобразява! Ти чувствувашъ себе си, като че ли си въ храмъ и всичко, което виждашъ около себе си, като че ли е часть отъ чудната архитектура на тоя храмъ! Една завеса се отдръпва отъ предъ очитѣ ти, и ти си вече въ състояние да прозрешъ вѫтрешната страна на тия игри! Тѣ сѫ вече за тебъ молитвенъ зовъ на душата. Тѣ сѫ зовъ на душата къмъ Свѣтлината, къмъ вѣчното Добро, къмъ Любовьта, къмъ Реалното. Въ тоя мигъ ти разбирашъ, че тия движения сѫ свещенодействие, чрезъ което човѣкъ осъзнава, че сѫщината на естеството му е музика, чистота, любовь! Въ тия мигове той чувствува по-живо хилядитѣ нишки, които го свързватъ съ всемира. Едно сияние излиза отъ живия крѫгъ, и лѫчитѣ му отнасятъ на далечъ зова на тия души! Единъ свѣтълъ крѫгъ се формира надъ главитѣ имъ и се издига нагоре къмъ безконечностьта! И искрениятъ зовъ на тия души достига до всички сърдца и имъ говори за красотата на новия животъ, който слиза и който е тъй близо до насъ! И тоя зовъ не отива напраздно! Той ще участвува въ изграждането на красивото здание на човѣшкитѣ бѫднини! Свещениятъ зовъ на всѣка душа намира отгласъ въ всички пробудени души! Когато мислитѣ и копнежитѣ на дълбокия си вѫтрешенъ животъ вложишъ въ красиви движения, ти пускашъ въ пространството живи сили, които работятъ и градятъ.

Живиятъ крѫгъ спойва душитѣ въ едно цѣло. Тѣ се сливатъ. Рухватъ преградитѣ по между имъ, и тѣ чувствуватъ вѣчнитѣ връзки, които ги свързватъ и обединяватъ. Тоя живъ крѫгъ не е ли знамение за красотата на единството, което иде?

Красиви мигове, преживѣни при паневритмията! Тѣ внасятъ поезия въ нашия животъ и по-голѣма пълнота.Чрезъ тѣхъ ние се учимъ да виждаме въ всичко около насъ нова красота, която до тогазъ не сме подозирали.

Защо е необходимо човѣкъ да изпитва при правене на паневритмичнитѣ упражнения чувство на благоговение, едно свещено чувство, свещенъ трепетъ, за да може да получи нѣщо? Защото въ такъвъ случай съ повдигнатото съзнание, съ своитѣ възвишени мисли и чувства той се акордира съ възвишенитѣ сили на природата и става възприемчивъ къмъ тѣхъ!

На края на обикновенитѣ паневритмични упражнения се правятъ и специални дихателни музикални упражнения. Музиката, която ги придружа-

ва, е съставена специално за цельта. При дихателнитѣ упражнения всички едновременно пѣятъ. Оня, който знае значението на дихателнитѣ упражнения отъ окултно гледище, може да прецени, какво значение могатъ да иматъ тия дихателни музикални упражнения. Тѣ сѫ отъ неизмѣримо значение, ако се правятъ всѣка сутринь, преди да се отиде на работа! Особеното имъ значение става ясно, ако се разгледатъ отъ окултно гледище въ връзка съ *пранатa и психичнитѣ енергии, които проникватъ въздуха.* Действието на дихателнитѣ упражнения е по-мощно, по-дълбоко, когато сѫ придружени съ музика.

Нека да кажемъ нѣколко думи за действието на паневритмията върху външния свѣтъ. Когато има хармония, съответствие между движение и идея, то *чрезъ движенията ние предаваме тия идеи на външния свѣтъ, на цѣлото човѣчество.* Чрезъ тия движения се препращатъ въ свѣта нови творчески сили и идеи, които ще съдействуватъ за неговата обнова и преобразование.

Всички нови идеи, които трѣбва да се вградятъ въ културата, всички ония животворни принципи, които сѫ въ сила да я обновятъ, които иматъ вѫтрешната сила да издигнатъ човѣчеството до новата култура, *сѫ включени въ тия движения.*

Има нужда отъ центрове, чрезъ които Божественото да влиза, да размърда свѣта, да го обнови, да внесе новото въ свѣта. Това става между другото чрезъ паневритмията.

Новитѣ идеи чрезъ паневритмията магически се пращатъ въ свѣта, и хората ще приематъ тѣхното благотворно влияние.

Паневритмията е такъва форма, която е пригодна да изрази новитѣ идеи и да ги предаде чрезъ музика, чрезъ движение и чрезъ думи на човѣшкото естество и на цѣлокупния животъ!

Значи въ нейнитѣ движения сѫ въплотени идеитѣ, които строятъ и градятъ новата култура.

Въ нейнитѣ движения сѫ скрити съ магическа мощь пружинитѣ, чрезъ които ще се пробудятъ новитѣ творчески сили на човѣшката душа — сили, които чакатъ своето развитие.

Всемирното Братство внася новото въ свѣта, по който и да е начинъ: чрезъ мисъль, чрезъ чувство, чрезъ постѫпки, но и *чрезъ движение*! То всичко е турило въ действие. Нали вѣтърътъ като духа, размърдва листата и съ туй улеснява движението на соковетѣ?

И чрезъ тия движения тѣзи идеи ще проникнатъ въ живота, въ свѣта, въ всички пробудени души и ще почнатъ да действуватъ.

Ето защо паневритмията е методъ за идване на новото въ свѣта, това е единъ методъ за изграждане на новия строй, на новата земя!

Отъ всичко гореказано е ясно, какъ паневритмията може да стане мощенъ методъ за подрастващото поколение и на цѣлото общество, на цѣлия народъ. Щ*е има голѣми последствия, ако паневритмията се въведе въ голѣмъ масщабъ.* Проникването на паневритмията въ обществото ще има грамадно влияние за физическата и духовната му обнова.

Днешниятъ човѣкъ е тъй устроенъ, че е по-удобно да се изразятъ новитѣ идеи едновременно и чрезъ нѣщо конкретно и реално, и при това мощно и красиво! А такъво нѣщо сѫ именно тия ритмични упражнения.

Въ *училището и въ обществото на възрастнитѣ трѣбва да се въведатъ тия упражнения*, за да се подготви едно съвсемъ ново поколение, здраво и издържливо физически, съ възвишени чувства, съ духовенъ подемъ, съ силна воля, съ инициатива, души решителни, смѣли и активни, съ калена нервна система!

Нека паневритмията да проникне въ всички градове и села. Нека на всѣкжде буднитѣ души да работятъ за нейното прокарване въ живота на обществото. По този начинъ ще имаме едно общество на хора жизнерадостни, жизнеспособни и работоспособни, съ свѣтли умове, съ бладородни сърдца, съ свободни души и съ силенъ духъ, — годни да станатъ работници строители за изграждане на новия животъ на земята.

Паневритмията трѣбва да се въведе въ училищата, и преди всичко *въ гимназиитѣ*! Колко ще бжде красиво, когато рано сутринѣта ученицитѣ и ученичкитѣ отъ гимназиитѣ, събрани заедно, направятъ общо тия паневритмични упражнения и следъ това ободрени, освежени, обновени пристжпятъ къмъ дневнитѣ си занятия!

Каква хубава картина ще бжде, ако напримѣръ рано сутринѣта при изгрѣвъ слънце населението на всѣки градъ и село излиза на нѣкоя съседна височина и тамъ, на една полянка, прави тия музикални упражнения, и следъ това отиде на работа съ нови мисли, нови идеи!

Особено днесъ има нужда отъ единъ мощенъ тласъкъ, чрезъ който да се влѣятъ нови жизнени струи въ културата. Това може да стори паневритмията. Чрезъ нея обществата, народитѣ, раситѣ ще се подмладятъ, ще се калятъ физически и духовно за ново творчество.

Ето единъ методъ, покрай другитѣ, за да се получи едно общество или раса, обновена физически и духовно, съ развити дарби и заложби. Това е едно отъ условията, което ще подготви разцъвтяване на една по-възвишена, по-благородна, по-хармонична култура — култура на радостьта, на свѣтлината!

* * *

По-долу даваме вжтрешния смисълъ на паневритмичнитѣ упражнения. Тѣ иматъ и друго по-дълбоко значение, но тукъ изтъкваме общодостжпното имъ значение. По-дълбокото имъ значение ще изоставимъ, понеже неговото разбиране подразбира по-голѣма подготовка.

1. ПРОБУЖДАНЕ.

Това упражнение изразява събиране въ себе си и проявяване навънъ. Ржцетѣ, които сж върху раменетѣ, се разтварятъ на страни. Значи най-първо даваме. Това е мжжкиятъ принципъ, творческото начало. Туй, което имаме, трѣбва да го дадемъ навънъ. Следъ туй ржцетѣ отново прибираме на раменетѣ. Значи отново възприемаме отъ природата онова, което ще ни даде. Това е женскиятъ принципъ, възприемащото начало. Тия две състояния се смѣнятъ. Когато ржцетѣ се проточватъ навънъ, тѣ изпращатъ и приематъ енергии. Пръститѣ сж предаватели, презъ които се пращатъ енергии. А междинитѣ между пръститѣ сж възприемателни антени.

Когато туй упражнение се прави съ будно съзнание, то подтиква човѣка къмъ тая идея за възприемане и даване на полученото. Чрезъ тия движения тая плодотворна идея се праща и въ свѣта.

Това упражнение се нарича „пробуждане", понеже когато у човѣка се роди идеята за даване на възприетото, това е вече признакъ за пробуждане на съзнанието му. Това е вече надрастване рамкитѣ на ограничения личенъ животъ и влизане въ по-широката область на цѣлокупния животъ. Това е начало на проявлението на човѣшката душа. Тя трѣбва да се пробуди и прояви въ своята красота.

2. ПРИМИРЕНИЕ.

Тия плавни, нѣжни криви линии съ ржцетѣ отпредъ настрани и обратно сж магнетични Тѣ сж линии на мекота, на примирение; чрезъ мекия принципъ ние се учимъ да примиряваме противоречията въ живота. Тия движения възпитаватъ човѣка въ тоя именно духъ.

3. ДАВАНЕ.

При това упражнение ржцетѣ се движатъ напредъ и следъ това се прибиратъ предъ гърдитѣ. То означава правилна обмѣна между вжтрешния и външния свѣтъ, между насъ и природата. Всичко, което човѣкъ е приелъ отъ природата, трѣбва да го обработи и даде.

Тия движения магически действуватъ за самовъзпитанието на човѣка, понеже чрезъ тѣхъ се праща мощенъ потикъ за даване въ свѣта. Така човѣкъ съзнава великата идея на даването и приемането. Ясно е, че тия упражнения сж високо идейни; тѣ събуждатъ въ човѣка качества, които ще легнатъ въ основата на новата култура, която иде и която ще бжде култура на жертвата, на даването, на самоотричането за другитѣ.

Чрезъ тѣхъ човѣкъ влиза въ съприкосновение съ сили, които не е подозиралъ; той ще влѣзе въ живота на изобилието. Колкото повече човѣкъ дава, толкозъ повече ще получава. Ако човѣкъ е пъленъ сждъ и съдържанието му не се излѣе, той не може да вземе нищо отвънъ. Щомъ сждътъ се изпразни, той може отново да се напълни. Щомъ не се изпразни, той остава съ старото. Всичко, което човѣкъ получава, трѣбва да го раздаде, за да получи новото.

Това е процесъ на освежаване, на обнова, на растежъ, на радость и сила. Ако изворътъ не дава постоянно това, що получава, нѣма да е въ състояние да получава нови струи. Въ такъво състояние е застоялата вода на едно блато. Каква разлика между нея и единъ живъ изворъ! При първия имаме разложение, смърть, а при чистия изворъ — движение и животъ!

4. ВЪЗЛИЗАНЕ.

Туй последователно вдигане на дѣсната и лѣвата ржка отвесно наторе говори за *вѣчния пжть на живота.* То говори за *слизането* и *възлизането* като два процеса въ природата, които се смѣнятъ. Страданието е долина, а радостьта — връхъ. Сиромашията е долина, богатството — връхъ. Тоя процесъ го имаме навсѣкжде въ природата. Нали и при обикновеното

ходене кракътъ се вдига отъ земята? Това е възлизане. И следъ туй отново се слага на земята. Туй е слизането.

И при възлизане, и при слизане човѣкъ трѣбва да знае, че този е пѫтьтъ, по който трѣбва да се върви, че този е пѫтьтъ на живота! Защото ако човѣкъ не слѣзе, не може да се качи. Туй упражнение улеснява човѣка да разбира вѣчния пѫть на живота и да има правилно отношение къмъ него.

5. ДИГАНЕ.

Дветѣ рѫце се дигатъ едновременно нагоре, а следъ туй се снематъ и насочватъ назадъ. Вдигане рѫцетѣ — туй е приемане на новото, изгрѣващето, на туй, що иде отъ божествения свѣтъ, а поставяне рѫцетѣ надолу и назадъ, туй говори, че приемайки новото, старото се оставя назадъ въ миналото. Туй движение на рѫцетѣ изразява мощната сила, която движи човѣка напредъ по жизнения пѫть. Така и лодката се движи напредъ чрезъ вдигане на лопатитѣ и движението имъ назадъ.

Туй е събуждане у душата на копнежъ къмъ Възвишеното. Това е зовъ къмъ всички души да тръгнатъ по този пѫть.

6. ОТВАРЯНЕ.

Съ дѣсната рѫка и после съ лѣвата се правятъ хоризонтални дѫгообразни движения предъ тѣлото. Туй упражнение е за разрешаване на известни противоречия въ мисли и чувства. Движението съ дѣсната рѫка — туй е разрешаване на противоречията въ мислитѣ, а движението съ лѣвата рѫка — на тия въ чувствата. Съ рѫцетѣ човѣкъ изпраща известни енергии, които премахватъ препятствията. Това е движение за премахване на пречкитѣ отъ свѣтлия пѫть на душата, за да може тя да почне своя възходъ.

Мѣстенето на рѫката отъ гърдитѣ навънъ е отваряне, а връщането ѝ въ първоначалното положение е затваряне. За да влѣзешъ въ природата, трѣбва да отворишъ, И като влѣзешъ, трѣбва да затворишъ, т. е. трѣбва да не мислишъ за онуй, което си оставилъ задъ гърба си, за старото. Значи затваряшъ се за старото. Вратата на миналото трѣбва да се затвори, а вратата на бѫдещето трѣбва да се отвори. А туй, което отваря, е настоящето.

Затуй това упражнение може да се нарече още методъ за правилно отваряне и затваряне на вратата, т. е. логически правилно и разумно трѣбва да правишъ своитѣ заключения въ областьта на мислитѣ и чувствата.

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ.

Дветѣ рѫце се турятъ предъ гърдитѣ съ свити пръсти и съ силенъ замахъ се движатъ въ страни, като сѫщевременно се разтварятъ.

Това е разкѫсване на всичко онова, което те е спъвало. То е освобождение отъ старото и придобиване на новото. То е влизане въ свободата. Това упражнение можемъ да наречемъ още разкѫсване на всички неестествени връзки, разкѫсване на всичко старо. То събужда въ човѣка

тия енергии, чрезъ които той може да ликвидира съ неестественитѣ кармични връзки на старото, за да влѣзе въ живота на свободата.

Това е зовъ за освобождение, зовъ за излизане отъ затворитѣ. Този зовъ ни казва: „Излѣзъ отъ живота на вѣчния залѣзъ и влѣзъ въ живота на вѣчния изгрѣвъ. Остави веригитѣ на смъртьта и влѣзъ въ свободата на живота. Излѣзъ отъ тъмнитѣ подземия на безлюбието и влѣзъ въ радостьта на любовьта".

Чрезъ това упражнение този импулсъ се праща и въ свѣта, за да работи въ съзнанието на колективното човѣчество.

8. ПЛѢСКАНЕ.

Това е тържеството на свободата. Тия движения означаватъ, че човѣкъ се е освободилъ отъ всички неестествени, стѣснителни връзки. Тѣ показватъ границитѣ на свободата, показватъ, отъ де започва тя; тѣ говорятъ, че вече е добита тя. Както вълнитѣ, които плѣскатъ на брѣга, показватъ, че сѫ достигнали до границата и сѫ свободни вече да се разпилѣятъ.

Тия движения — това е радостьта на душата, която е добила освобождение. Това е радостьта на пеперудата, която е излетѣла отъ пашкула. Това е радостьта на тревицата, която е показала своя стръкъ на свобода надъ тъмната студена земя. Това е радостьта на цвѣтето, което е разтворило за пръвъ пѫть своето вѣнче на слънчевитѣ лѫчи.

9. ЧИСТЕНЕ.

Движение на събранитѣ предъ устата рѫце въ страни, придружено съ духане. Духането — това е Словото, а движението на рѫцетѣ въ страни — туй е посѣване на Словото. Туй упражнение говори за възприемане на Словото и посѣването му. То изразява, че разумното Слово, което се дава чрезъ езика, трѣбва да се посѣе. То може да се нарече още: Внасяне на чистото Слово въ живота, или: Правиленъ пѫть за внасяне на чисти мисли, чувства и постѫпки въ живота.

10. ЛЕТЕНЕ.

Тия вълнообразни движения съ рѫцетѣ въ страни — това е законъ за придобиване свѣтлина въ себе си, на знание. Туй е законъ за правилно запознаване съ свѣтлината, съ знанието. Това движение изразява стремежъ за повдигане, за да може всичко да възрастне. Посѣтото трѣбва да възрастне. Тия движения могатъ да се наречатъ още: Правиленъ пѫть за разпространение и възрастване на Словото въ живота.

11. ЕВЕРА·

Тѣлото се обръща въ лѣво и въдѣсно, и всѣко обръщане се последва съ движение напредъ. Тукъ имаме действието на двата принципа: на любовьта и мѫдростьта, на женския и мѫжкия принципъ, които работятъ за повдигането на свѣта. Обръщането къмъ лѣво, туй е женскиятъ принципъ, възприемане на любовьта. Обръщането къмъ дѣсно, — туй е мѫжкиятъ принципъ, възприемане на мѫдростьта. А пъкъ движението напредъ, което

последва всѣко обръщане въ лѣво и дѣсно, — туй е движение къмъ Истината. Значи приложението на Любовьта и Мждростьта въ живота ни води къмъ Истината, т. е. къмъ Великата Реалность, която лежи въ основитѣ на цѣлото битие. Движението напредъ — туй е подтикване на нашия растежъ, на умствения и цѣлия прогресъ изобщо.

12. СКАЧАНЕ.

Туй е тържество, че любовьта и мждростьта се прилагатъ въ живота. При скачането най-напредъ се навеждаме надолу — покланяме се предъ Великото, Вѣчното, Божественото, което работи въ свѣта; скачането, което последва, — туй е поднасяне на нашата радость къмъ Великото въ свѣта.

13. ТЪКАНЕ.

Туй движение изразява органическия процесъ въ природата. То изразява съграждащия процесъ въ нея. Нали между северния и южния полюси на земята става кржгообращение на електричеството и магнетизма? Електричнитѣ и магнетични течения циркулиратъ между двата полюса. Туй именно е изразено въ това упражнение чрезъ кръстосанитѣ движения отъ лѣво на дѣсно и обратно.

Обаче и всѣка материална частица си има свои полюси. И между тия два полюса има течение на електрични и магнетични енергии. Тия сили работятъ и въ всѣки човѣкъ. И всѣки органъ има полюси.

Туй упражнение отъ една страна ни води къмъ осъзнаване дейностьта на съграждащия принципъ въ природата и отъ друга страна, то е правиленъ пжть за внасяне на хармония и ритъмъ въ този процесъ, както въ насъ, тъй и вънъ отъ насъ, въ живота на човѣчеството.

14. МИСЛИ.

Бавно движение на ржцетѣ отъ дѣсно на лѣво и обратно. После, тръгване напредъ съ движение на ржцетѣ на загребване и движението имъ въ страни, като че ли се крепи нѣщо.

Туй движение ни свързва съ умствения свѣтъ; ние встжпваме въ него. Чрезъ туй движение се внася въ организма ритъмътъ, който иде отъ областьта на разумния свѣтъ, отъ свѣта на правата, възвишената мисъль.

Първата часть на упражнението, съ бавно движение на ржцетѣ на лѣво и дѣсно, — туй е възприемане на това, що се праща отъ умствения свѣтъ. А втората часть, това е внедряване на възприетото въ живота, въ дейностьта.

15. АУМЪ.

Има едно течение, което иде отъ слънцето и минава презъ центъра на земята, и друго едно течение, което изхожда отъ земята и минава презъ слънцето. Когато си протегнемъ едната ржка нагоре подъ жгълъ 45 градуса, то чрезъ нея възприемаме божественото. Чрезъ този кракъ, съ който стжп-

ваме, приемаме земни енергии. Чрез тая ржка и този кракъ, които сж протегнати надолу подъ жгълъ 45 градуса, изхвърляме нечистото, набранитѣ необработени, дисхармонични енергии вънъ отъ насъ, къмъ земята. Туй последователно вдигане на ржцетѣ наклонено напредъ и нагоре, съ последователното повдигане на нозетѣ — туй е полетътъ на човѣшкия духъ, вѣчниятъ му стремежъ къмъ висинитѣ. Човѣкъ работи на земята, но вжтрешниятъ му погледъ винаги е свързанъ съ свѣта на звездитѣ. Той гради на земята, но иака да въплоти това, което долавя отъ звезднитѣ сфери.

Туй движение е правиленъ пжть за свързване съ природата, за влизане въ хармониченъ допиръ съ нея.

16. ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО.

Ржцетѣ правятъ джгообразни движения отпредъ и въ страни съ обратно движение до гърдитѣ. Следъ туй ржцетѣ правятъ загребване, наподобяващо бликането на изворни води.

Първата часть — туй е процесътъ на зараждане на новото. Всички слънчеви енергии влизатъ въ човѣка, за да може той да расте, да се развива. Втората часть — туй е протичането на животворни енергии презъ човѣка като мощни води.

17. КВАДРАТЪ.

Това движение говори: Да имаме оная права мѣрка, съ която се мѣрятъ нѣщата на земята. При него лицето се обръща последователно къмъ четиритѣ посоки на свѣта: изтокъ, западъ, северъ, югъ. То е свързано съ силитѣ на изтока, запада, севера и юга. Изтокъ означава Правдата, югъ — Добродетельта, северъ — Истината, западъ — животътъ на земята. Западъ показва, какво благо сж Истината, Правдата и Добродетельта за човѣка. Като залѣзе слънцето, тогава човѣкъ оценява, какво благо е то.

18. КРАСОТА.

Ржцетѣ една следъ друга наклонено напредъ нагоре. Сжщевременно последователно люлѣене на тѣлото върху единия и другия кракъ. Тия движения сж обработване силитѣ на квадрата. Последниятъ дава материалитѣ, а туй упражнение ги обработва. Това обработване е художествена работа, изкуство. Тукъ линиитѣ на движението сж прави. Затова можемъ да кажемъ, че тукъ е изразенъ мжжкиятъ принципъ, който обработва квадрата. Това е електричеството.

19. ПОДВИЖНОСТЬ.

Плавни движения на ржцетѣ и нозетѣ съ лице къмъ центъра и гърбомъ къмъ центъра. Туй упражнение е като продължение на предидущето. При него, за разлика отъ предидущето, сж въ действие меки, криви линии. Тукъ е въ действие женскиятъ принципъ, който обработва квадрата. Това е магнетизмътъ.

20. ПОБЕЖДАВАНЕ.

Едновременно движение на ржцетѣ напредъ — нагоре, като че ли блъскатъ въздуха. Туй е завладяване на всичко онова, което е придобито. Да станемъ разумни господари на онуй, що сме придобили.

21. РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА (ЛЮЛѢЕНЕ).

Люлѣйни движения съ лице къмъ центъра и гърбомъ къмъ него. Това е възнаграждението чрезъ всичко, що сме придобили. Това е използуване и обработване на туй, що сме придобили, и радостьта заради плодоветѣ му. Тия движения сж джгообразни, магнетични. Ржцетѣ презъ цѣлото упражнение се движатъ заедно, успоредно една на друга. Това изразява единството, което трѣбва да сжществува въ нашия вжтрешенъ животъ.

22. ОПОЗНАВАНЕ.

Двамата въ двойката сж обърнати единъ срещу други съ заловени ржце. После ржцетѣ отпуснати и двамата гърбомъ единъ къмъ другъ. Това упражнение е органически начинъ за развиване самосъзнанието. То изразява, че човѣкъ трѣбва да оцени съзнанието на другитѣ хора, да вижда хубавитѣ страни, които тѣ иматъ въ себе си, и тѣ да виждатъ въ него тия хубави страни.

Когато двамата въ двойката сж обърнати гърбомъ единъ къмъ други, то единиятъ, който е отъ лѣво, обработва доброто, а другиятъ, който е отъ дѣсно — обработва истината. Центърътъ е между тѣхъ. Центърътъ е любовьта. Когато двамата въ двойката сж обърнати единъ срещу другъ, тѣ отиватъ къмъ центъра — къмъ любовьта.

Обърнати единъ срещу другъ, тѣ образуватъ елипса. А обърнати гърбомъ единъ къмъ другъ, тѣ съ движенията на ржцетѣ образуватъ хипербола. Хиперболата е методъ за разрешаване на голѣмитѣ противоречия въ живота. При нея имаме две половини. Това е човѣкътъ раздвоенъ, — двата полюса на човѣка, създаване на полюситѣ — мжжътъ и жената. И после, като се съединяватъ въ едно, образува се човѣкътъ.

23. ХУБАВЪ ДЕНЬ.

Последователно изнасяне на единия кракъ напредъ въ въздуха и пружиниране на другия кракъ съ прегъване на колѣното. Чрезъ тия движения, при които се стои на единъ кракъ, а другиятъ кракъ е въ въздуха, се дава правиленъ ходъ на нервната енергия, засилва се волята. Засилватъ се волевитѣ постжпки на човѣка. Тия движения сж за каляване на нервната система. Тѣ сж магнетизиране на последната. По този начинъ човѣкъ става способенъ да прави правилна преценка на постжпкитѣ си, да види, кое е право и кое е криво въ тѣхъ и въ сжщото време да ги подобрява.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ.

Стжпки напредъ, последвани съ люлѣйни стжпки на единия и другия кракъ. Въ първата часть ржцетѣ сж свободни, а въ втората — вжтрешнитѣ ржце сж заловени.

Първата часть е приготовление. Втората ни учи да придобиемъ способностьта да оценяваме правилно природнитѣ сили и да имъ дадемъ правиленъ изразъ. Тия движения развиватъ способностьта да оценяваме природнитѣ блага.

25. СТЖПКА ПО СТЖПКА.

Нозетѣ на мѣсто последователно въ страни и напредъ и следъ туй движение напредъ.

Когато единиятъ кракъ се отдѣля въ страни или напредъ, то слънчевата енергия слиза надолу въ насъ, а когато двата крака сж събрани, тогава имаме изпращане на земната енергия нагоре къмъ слънцето. По този начинъ става обмѣна. При разтворени крака слънцето и ние сме положителни къмъ земята: възприемаме отъ слънцето и предаваме на земята. А когато нозетѣ сж събрани, тогазъ земната енергия е положителна и отива къмъ слънцето.

Чрезъ тия движения се развива усѣтъ, кога действува слънцето и кога — земята. Тѣ спомагатъ за придобиване на истинскитѣ методи, вложени въ природата.

26. НА РАНИНА.

Съ три фигури: Полукржгови движения на единия кракъ предъ другия. Люлѣйни стжпки последователно върху двата крака. И паралелни движения на ржцетѣ и нозетѣ.

Съ първата фигура се хармонизиратъ силитѣ въ човѣшкия организъмъ. При втората фигура стжпваме ту на петитѣ, ту на пръститѣ на краката. Петàта отговаря на физичния свѣтъ, а пръститѣ — на умствения. Когато стжпваме на петитѣ, възприемаме отъ физичния свѣтъ, а когато стжпваме на пръститѣ, -- отъ умствения. И *въ двата свѣта* уреждаме противоречията, които сжществуватъ.

И тритѣ фигури отварятъ пжть за правилно използуване на даденитѣ отъ природата блага.

27. ДИШАНЕ.

Чрезъ тия музикални дихателни упражнения човѣкъ се приучва на музикалния методъ, съ който той трѣбва да си служи въ живота. Чрезъ тѣхъ човѣкъ влиза въ хармония съ природата.

28. ПРОМИСЪЛЪ.

Вдигане на ржцетѣ и обливане.

Туй движение изразява, че трѣбва да приемемъ всички Божии благословения преизобилно и съ пълна свобода.

Когато ржцетѣ се вдигнатъ горе и се съединятъ надъ главата, тогава сме въ контактъ съ енергиитѣ на висшитѣ мирове и ги пренасяме надолу на физичното поле. Като дойдатъ въ физичния свѣтъ, ржцетѣ се раздѣлятъ. Значи, въ физичния свѣтъ имаме поляризиране — два полюса. Когато сме на физичното поле, ние сме далечъ отъ Реалностьта, която стои въ основитѣ на битието.

Туй упражнение може да се нарече още: Методъ за влизане въ връзка съ *Идеалния свѣтъ.*

Съдържание

I ЧАСТ
ПАНЕВРИТМИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ
ОПИСАНИЕ

Стр.

Уводни думи 5
1. Пробуждане 7
2. Примирение 7
3. Даване 7
4. Възлизане 8
5. Дигане 8
6. Отваряне 8
7. Освобождение 9
8. Плѣскане 9
9. Чистене. 10
10. Летене 10
11. Евера̀ 10
12. Скачане 11
13. Тъкане 11
14. Мислѝ! 12
15. Аумъ 13
16. Изгрѣва слънцето 14
17. Квадратъ 15
18. Красота 16
19. Подвижность 16
20. Побеждаване 17
21. Радостьта на земята (Люлѣене) 17
22. Запознаване 18
23. Хубавъ день 19
24. Колко сме доволни 20
25. Стжпка по стжпка 21
26. На работа 22
27. Дишане 24
28. Промисълъ 25
Прибавка: Пентаграмъ 27

II. ЧАСТЬ

ПАНЕВРИТМИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ

МУЗИКА

Стр.

1. Пробуждане 34
2. Примирение 34
3. Даване 34
4. Възлизане 35
5. Дигане 35
6. Отваряне 36
7. Освобождение 36
8. Плѣскане 36
9. Чистене 36
10. Летене 37
11. Евера̀ 38
12. Скачане 39
13. Тъкане 39
14. Мислѝ 41
15. Аумъ 41
16. Изгрѣва слънцето 42
17. Квадратъ 43
18. Красота 44
19. Подвижность 44
20. Побеждаване 45
21. Радостьта на земята (Люлѣене) 47
22. Запознаване 49
23. Хубавъ день 49
24. Колко сме доволни! 51
25. Стжпка по стжпка 53
26. На ранина 56
27. Дишане 56
28. Промисълъ 56

Прибавка: Пентаграмъ 57

III ЧАСТЬ

ПРИНЦИПИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА 61